



David Givens

SEMNELE DRAGOSTEI ȘI LIMBAJUL TRUPULUI

Ghid practic pentru îndrăgostiți



Care sunt micile ritualuri ale curtării? Ce semnifică mișcările corpului, postura și mimica? Ce semnifică formele și culorile hainelor? Ce trebuie să transmită limbajul trupului pentru un rezultat optim în găsirea unui partener pentru o relație de durată? Răspunzând la toate aceste întrebări și la multe altele, cartea de față constituie un ghid practic pentru toți îndrăgostiții în fascinanta aventură a căutării sufletului-pereche.

Limbajul nonverbal al iubirii • Contează primele impresii? • Indicii negative • Sincronizarea temporală • Prima atingere • Gesturile preludiului • Când privirile se întâlnesc • Postura potrivită • Se potrivesc pantofii? • Regulile nescrise ale spațiului personal • Chestiunea afrodiziacelor • Dragostea pasională vs. dragostea prietenească

David Givens, fost antropolog rezident și director al Information Services and Programs ale American Anthropological Association, este în prezent director al Center for Nonverbal Studies din Spokane, Washington. A publicat articole în *Harper's*, *The New Yorker*, *U.S. News & World Report* și *The New York Times*.

David Givens, *Love Signals: A Practical Field Guide to the Body Language of Courtship*, St. Martin's Press, 2005

© 2005 by David Givens, Ph.D.

© 2005 by Editura POLIROM, pentru prezenta traducere

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506

București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;

P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României :

GIVENS, DAVID

Semnele dragostei și limbajul trupului: ghid practic pentru îndrăgostiți / David Givens; trad. de Hortenzia Pop. – Iași : Polirom, 2005

ISBN : 973-46-0098-2

I. Pop, Hortenzia (trad.)

177.62

159.922.1

Printed in ROMANIA

David Givens

SEMNELE DRAGOSTEI ȘI LIMBAJUL TRUPULUI

Ghid practic pentru îndrăgostiți

Traducere de Hortenzia Pop

POLIROM
2005

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Prefață</i>	15

1. A face curte : cele cinci faze	19
---	----

Limbajul nonverbal al iubirii • Ce spun mâinile? • Limbajul corporal al necunoscuților • O expresie pe care nu ar trebui să o afișați niciodată • Apropiați-vă cu efectul de familiaritate • Atrageți cu sprâncenele • Ce înseamnă a face curte? • A face curte : cele cinci faze • Arătați că nu reprezentați un pericol • Observații de teren : cazul curtării la cantină

2. Faza întâi : atragerea atenției	43
--	----

Observații de teren : neliniștitul din Seattle • Legile nescrise ale ademenirii • Ademenirea păsărilor de umbră • Două sunt mai atrăgătoare decât una singură • Afirmarea prezenței – „Sunt aici” • Observații de teren : au ritm • Cum să efectuați o trecere silențioasă • Afirmati-vă prin modă • Contează primele impresii? • Indicarea sexului – „Sunt bărbat (sau femeie)” • Ce divulgă sprâncenele • Cosmetica clasică : sprâncenele arcuite ale lui Marilyn • Dezvăluiți o talie subțire • Folosiți icul • Arătați inofensivitate – „Nu vreau să-ți fac nici un rău” • Expuneți-vă gâtul • Mișcați-vă umerii • Observații de teren : succes la Seattle

3. Faza a doua : cum să citiți sclipirea din priviri	72
--	----

Curtarea în cazul unei perechi nepotrivite : bărbat și pasăre • Semne pozitive de recunoaștere • Cât ai clipi • Cea mai sinceră formă de

flatare • Izopraxismul este liantul curtării • Culoarea interesului • O aranjare a părului care invită • Intențiile dumneavoastră sunt evidente • În ce parte vă înclinați? • Ochilor mari le place ceea ce văd • Citirea lăsării în jos a mandibulei • Intersectarea privirilor • Când sunteți ignorat • Indicii negative • Marele îngheț • Enigma curtării: întoarcerea indiferentă • Buzele strânse constituie o piedică în calea prietenilor

4. Faza a treia : schimbul de cuvinte 96

Nici un ascunziș • Un cuplu „mut” • Vorbiți despre ceea ce vedeți amândoi • Test: cea mai bună întrebare introductivă • Mișcați-vă mâinile • Observații de pe teren: tête-à-tête la 12 000 de metri • Sincronizarea temporală • Când se întâlnesc privirile primatelor • Citirea mișcărilor ochilor • Mai multe modalități de citire pe buze • Cuvinte în cheia potrivită • Contează unde vorbiți • Subiecte aprinse

5. Faza a patra : limbajul atingerii 116

Atingeți ușor creierul • Prima atingere • O întindere revelatoare la Crocodile • Bărbații ating, femeile simt • Prima îmbrățișare • Primul sărut • Peciți de iubire • Scânteii

6. Faza a cincea : a face dragoste 134

Iubirea nonverbală • Problema momentului • Semnele de afecțiune • Emiterea semnalelor sexuale • Perspectiva sexuală • Semnalele nonverbale ale orgasmului • Gesturile preludiului • Legătura de iubire • „După ce am făcut dragoste” – semnale pozitive și negative

7. Chipul atracției 147

Din ce este formată o față? • Clasicele fețe ale curtării • Cum atrage chipul privirea • Chipul dumneavoastră spune ceea ce ați vrea să spună? • Ispitirile sprâncenelor • Ochelarii vă încadrează fața • Alunițele • Când privirile se întâlnesc • Un caz de dragoste la prima vedere • Sensurile ascunse ale părului • Conduceți cu fața

8. Cum atrag trupurile 168

Silueta lui Venus • Silueta lui David • Postura potrivită • Detaliile definesc diferențele • Anatomia trăsăturilor sexuale • Evoluția frumuseții sexuale • Descifrarea părților corpului • Gâturi și gâturi • Ce spun umerii • Comunicarea directă a pieptului • Linia soldurilor și a fundului

9. Hainele și podoabele : îmbrăcați-vă astfel încât să generați obsesii 189

Povestea bibliotecarei • Atracția blugilor • Se potrivesc pantofii ? • Secretele încălțămintei femeilor • Voodoo pentru pantofi • Pantofii bărbătești denotă forță • Tenisii lui și ai ei • Semnalele emise de picioare • Armele cuceritoare ascunse în dulapul dumneavoastră • Semnalele corecte ale brațelor • Împodobiți-vă corpul cu accesorii naturale • Îmbrăcămintă pentru umeri • Conștientizarea culorilor

10. Spații, locuri și interioare 211

Stați împreună cu oameni frumoși • Baloane în spațiu • Regulile nescrise ale spațiului personal • Culori în compania cărora să serviți prânzul sau cina • Unghiurile spațiale potrivite • Orientarea în spațiu • Împietriți în Sala Cristalelor • Locuri pentru defilare și locuri de promenadă • Observații de teren : *lekking* la Golden Gardens • Locul potrivit pentru curtare • Îndrăgostiți în ceață • Motivul ascuns – designul interior

11. Indicii chimice 231

Parfum de femeie. Miros de bărbat • Indiciile aromatice conferă prezență • Când chimia sexuală pornește în galop • Cele mai bune săruturi sunt parfumate • Parfumul pe bază de fructe și flori spune „Abordează-mă” • Cele mai bune parfumuri sunt formate din mai multe straturi • Un parfum care să vă facă „mai slabă” • Aftershave-ul dumneavoastră ar trebui să șoptească • Mâncatul împreună și raportul sexual sunt interconectate • Alimentele pline de viață animă curtare • Sex-appeal-ul ciocolatei • Chestiunea afrodiziacelor • Semnale

afrodiziace • Dependența de dragoste • Compusul cuibăririi • Magnetism chimic

12. A sta împreună – indicii nonverbale care unesc 251

Dragostea pasională vs. dragostea prietenească • Cheia este limbajul trupului față de necunoscuți • Limbajul trupului prezice succesul căsniciei • Semnele dragostei prietenești • Comunicați, comunicați, comunicați

Bibliografie 263

Pentru Doreen, cu dragoste

Iată !

Își las-acum obrazu-ncet pe mână...

O, ce n-aș da să fiu mânășă ei

Și să-i ating obrazul ! ...

William Shakespeare, *Romeo și Julieta*

Mulțumiri

Aș dori să la mulțumesc colegilor mei din domeniile antropologiei, arheologiei, biologiei, lingvisticii, neurologiei, psihologiei, semioticii și sociologiei, ale căror cercetări au contribuit la studiul științific asupra curțării prezentat în *Semnele dragostei*. Aș dori să-i mulțumesc agentei mele literare, Eileen Cope de la Cope of Lowenstein-Yost Associates din New York, pentru ajutorul și încurajările pe care mi le-a oferit în acest proiect. Mulțumiri speciale editoarei mele de la St. Martin's Press, Diane Reverand, pentru entuziasmul și îndrumările ei, și asistentei ei de redacție, Regina Scarpa, pentru perseverența și răbdarea sa.

Prefață

MARIANNE : O, vă rog, domnule profesor. Aceștia
sunt niște copii americani cât se poate de normali.
PROFESORUL : Americani, da. Normali, nu. Marianne,
ei sunt o adevărată subcultură.

Beach Party (1963)

În muzicalul *Beach Party* din 1963, actorul Robert Cummings joacă rolul unui antropolog cu barbă care studiază ritualurile întâlnirilor amoroase ale entuziaștilor surfingului din sudul Californiei, pe care le aseamănă cu ritualurile de împerechere ale cocorului nord-american. Când nu spionează cu ajutorul unui telescop, folosește o metodă numită *observare participativă* pentru a curta personajul principal feminin, interpretat de Annette Funicello, într-un experiment menit să-i permită să vadă cum reacționează personajul principal masculin, interpretat de Frankie Avalon.

Beach Party începe cu Dolores (Funicello) și Frankie care merg cu mașina spre plajă pentru a petrece ceea ce el crede că va fi o vacanță romantică în doi. Temându-se de ceea ce s-ar putea întâmpla, Dolores îi invită în secret acolo și pe prietenii ei surferi pentru a le ține companie. Enervat de înșelătoria ei, Frankie flirtează cu o altă femeie pentru a o face geloasă pe Dolores. Când Dolores îi răspunde pe măsură, flirtând cu profesorul Robert Sutwell (Cummings), planul lui Frankie se întoarce împotriva lui.

Beach Party a fost primul dintr-o serie de filme a căror acțiune se petrecea pe plajele californiene, în care erau prezente îmbrăcămintea,

coafurile, limbajul, muzica și dansurile sălbatice ale acestei scene de surfing în stil indigen. Filmul nu avea câtuși de puțin vreo tentă științifică și scopul lui era acela de a produce amuzament.

Fiind student în primul an la secția de antropologie din cadrul San Diego State College, nu îmi închipuiam că, într-o bună zi, urma să devin un antropolog care avea să studieze limbajul corporal al curtării. Și nici nu aș fi crezut că atât de multe lucruri din ceea ce văzusem în *Beach Party* erau adevărate. Comparația pe care o făcea profesorul între surferi și cocorii americani, de exemplu, se bazează pe o realitate biologică. Mare parte din ritualurile noastre de curtare își au rădăcinile în evoluția vertebratelor. Pentru a atrage un partener, folosim multe dintre mișcările corporale, gesturile și posturile folosite de reptile, mamifere și păsări.

Un exemplu foarte bun este dansul. Cocorii americani curtează fluturându-și aripile, plecându-și capetele și sărind în aer. Masculul merge țănoș, ridicând mult picioarele pentru a păși, bate cu picioarele în pământ, își scutură capul și își zburlește penele, parcă pentru a spune: „Uitați-vă la mine!”. Când este interesată, femela îi imită mișcările corpului, dansează în duet lângă el, se apleacă înainte odată cu el, ia cu ciocul o rămurică și o aruncă în aer. Pe plajă, noaptea, surferii dansează, își ridică brațele și coatele la unison, își înalță umerii în tandem, își scutură capetele și tropăie cu picioarele în pământ. Fac mișcări ritmice, aplecându-se din talie unul spre celălalt pentru a se invita reciproc la apropiere fizică.

În cheie nonverbală, ritualurile de curtare ale păsărilor și cele ale oamenilor seamănă foarte mult. Atât păsările, cât și oamenii emit și primesc indicii ale limbajului corporal care le permit să se apropie în spațiu. În cazul oamenilor, numim „semne ale dragostei” aceste posturi, expresii faciale, indicii transmise cu ajutorul îmbrăcăminte și gesturi nonverbale.

Semnele dragostei

Semnele dragostei începe cu o privire asupra celor cinci faze ale curtării. În faza întâi, atragerea atenției, vă anunțați prezența fizică, sexul și dorința de a fi abordat(ă). În faza a doua, a recunoașterii, citiți reacțiile celorlalți față de semnalele pe care le-ați emis pentru a atrage atenția. Feedbackul pozitiv vă invită să treceți la faza a treia, schimbul de cuvinte. În timp ce vorbiți, există un schimb de mesaje nonverbale care vă invită să vă apropiați – dacă toate merg bine – de faza a patra. În a patra fază, cea a atingerii, transcendeți logica simplelor cuvinte și comunicați într-un mod mai străvechi și mai romantic, prin intermediul atingerii. În cele din urmă, dacă procesul curtării este încununat cu succes, vă consolidați uniunea sexuală în faza a cincea, făcând dragoste. *Semnele dragostei* detaliază semnele, semnalele și indiciile nonverbale pe care le emiteți și le primiți pe parcursul fiecăreia dintre cele cinci faze ale curtării.

Apoi, analizez rolul esențial pe care îl joacă fața dumneavoastră în curtare. Veți afla cum vă puteți etala trăsăturile în cel mai avantajos mod. Apoi decodez limbajul trupului pentru a afla mesajele nonverbale emise de umerii, gâtul, brațele, mâinile, talia, gambele, gleznele, picioarele și degetele picioarelor dumneavoastră. Deoarece trupul dumneavoastră este de obicei acoperit de veșminte, vom analiza formele, culorile și însemnele expresive codate în hainele purtate pe umeri, brațe și picioare și în pantofi. Descifrăm mesajele de fond ale spațiilor, locurilor și interioarelor – locurile fizice în care vă întâlniți – pentru a vedea modul în care mediul contribuie în mod pozitiv sau negativ la procesul curtării. Indiciile chimice emise prin intermediul mirosurilor, gusturilor, steroizilor, sterolilor și hormonilor modelează puternic sentimentele partenerului și, în consecință, vom studia și aceste semne invizibile.

Mare parte din cele scrise în *Semnele dragostei* constituie rezultatul observațiilor de pe teren. După ce am primit titlul de doctor în

antropologie la University of Washington, m-am cufundat în cultura persoanelor fără parteneri și am studiat modurile în care bărbații și femeile încercau, cu stângăcie, pe bâjbâite, să relaționeze la petreceri, în cafenele și în baruri. Observând pe ascuns, din spatele unui palmier aflat într-un ghiveci, am devenit ceea ce antropologul francez Claude Lévi-Strauss a numit „martorul ocular alienat”. Am găsit un tipar universal în modul în care cuplurile relaționează nonverbal, dincolo de cuvintele rostite. Pretutindeni, indiferent dacă locuiți la New Delhi, în Noua Guinee sau la New York, pentru atragerea unui partener se folosește același limbaj al trupului. În *Semnele dragostei* vă voi spune ce am aflat.

Studierea limbajului trupului este mult mai științifică acum decât a fost în trecut. În anii '60, unii considerau comunicarea nonverbală ca fiind doar o ramură subiectivă a frenologiei. Progresele din domeniile neurologiei și biologiei evoluționiste și cercetările asupra emoțiilor au făcut ca limbajul trupului să fie azi un domeniu credibil din punct de vedere științific. Cercetătorii au elaborat o hartă exactă a traseelor neurale care leagă semnalele nonverbale de sistemul nervos. Pentru curtare, acest lucru înseamnă că puteți citi cu mai multă claritate și precizie motivele, emoțiile și sentimentele nerostite.

Semnele dragostei este, în parte, etnografie și, în parte, oferă sfaturi de genul „cum să”. Documentează micile ritualuri ale curtării pe care le vedem în lift, în metrou și la locul de muncă. Sugerează modalități de a privi, de a citi privirile unei persoane din partea opusă a unei încăperi și modalități de a sta în picioare sau a vă așeza, de a vă poziționa, a merge, a vă îmbrăca și a ridica un pahar cu băutură astfel încât să participați la fascinantă aventură a găsirii, câștigării și păstrării unui partener. Cunoașterea vocabularului nerostit al semnalelor de iubire vă oferă un avantaj. Cu cât știți mai multe despre limbajul nonverbal al atracției, cu atât vă va fi mai ușor să găsiți un partener iubitor pentru o relație de durată. Distrăți-vă observând și bucurați-vă descoperind !

A face curte: cele cinci faze

Imediat ce termin grădinița, o să-mi caut nevastă.

Tom (5 ani)

E mai bine să fii privit în treacăt decât trecut cu vederea.

Mae West

Semnele dragostei este un ghid practic despre limbajul corporal al curtării. Cartea studiază semnele, semnalele și aluziile nonverbale pe care și le trimit reciproc ființele umane pentru a-și atrage și a-și păstra partenerii de viață. Ca mijloc de comunicare, limbajul tăcut al iubirii s-a născut cu milioane de ani înaintea vorbirii. Oamenii au făcut curte cu ajutorul unui limbaj nonverbal cu mult înainte de a putea vorbi. Iar astăzi, în ciuda celor aproximativ șase mii de limbi vorbite în lume, încă ne mai exprimăm, în mare parte, emoțiile și sentimentele fără ajutorul cuvintelor.

În anii '60 a fost efectuat primul studiu științific asupra curtării în cazul speciei noastre, *Homo sapiens*. Folosind un aparat de filmat cu lentile-oglină pentru a filma cupluri fără a le deranja, biologul Irenäus Eibl-Eibesfeldt de la institutul german Max Planck a înregistrat multe dintre ritualurile obișnuite de flirtare care pot fi observate în întreaga lume. Înainte de a începe să studieze ființele umane, Eibl-Eibesfeldt, student al lui Konrad Lorenz, a scris o teză de doctorat despre „biologia împerecherii broaștelor râioase”. În urma studiilor

desfășurate în Brazilia, în Samoa, la Paris și în alte locuri exotice, Eibl-Eibesfeldt a descoperit vocabularul universal al semnelor non-verbale folosite pentru a seduce, a flirta și a face curte.

Din anii '60 și până în prezent au fost realizate mii de proiecte de cercetare în domenii precum arheologia, biologia, antropologia, lingvistica, psihologia, psihiatria și primatologia, alcătuind, astfel, un dicționar virtual al aluziilor folosite în curtare. În anii '90 am aflat foarte multe despre modul în care se exprimă, dincolo de cuvinte, corpul uman. Progresele obținute în neurologie în „Deceniul Creierului”, 1990-2000, și după aceea au oferit o imagine mai clară asupra sensurilor semnelor nonverbale din lexiconul curtării.

Acum știm mai multe despre modul în care creierul nostru procesează aluziile nonverbale. Așa cum centrele mai noi ale creierului responsabile cu vorbirea, ca, de exemplu, zonele lui Broca și Wernicke, controlează limbajul, zone mai vechi ale creierului răspund de comunicarea nonverbală. Circuitele specializate ale sistemului nervos central trimit, primesc și procesează semnale nonverbale care scapă controlului nostru conștient.

Acum știm mai multe despre modul în care creierul nostru procesează indiciile nonverbale.

În cazul celor 90% dintre noi care suntem dreptaci, aluziile nonverbale sunt procesate de unele zone ale emisferei cerebrale drepte. Emisfera dreaptă a creierului e mai holistică, mai intuitivă și are o percepție mai bună a spațiului decât emisfera stângă, care este mai verbală, mai analitică și mai rațională. O zonă de la mijlocul creierului, numită *girus cingular*, produce semnale nonverbale ale emoției. Detectăm indiciile faciale și gesturile mâinilor datorită unor straturi anume ale cortexului cerebral aflate pe lateralele creierului. Grație cercetărilor asupra creierului și comportamentului, limbajul trupului s-a remarcat ca știință în secolul XXI și ne ajută să înțelegem sensurile ascunse ale atracției, curtării și iubirii.

Limbajul nonverbal al iubirii

Limbajul nerostit al iubirii este universal. Posturile, gesturile și indiciile faciale ale atracției sunt aceleași pretutindeni, în toate societățile și culturile. Un exemplu potrivit este privirea *en face*. *En face* este o formă intimă de contact prin privire, ochi în ochi, între mame și nou-născuți. O mamă afectuoasă își apropie fața la doar câțiva centimetri de fața copilului ei și își poziționează ochii în aliniere paralelă cu ochii copilului pentru a avea un contact vizual optim. Privirea ei *en face* îl captivează întru totul pe nou-născut, îl face să nu mai plângă și stabilește o legătură puternică între mamă și copil. Medicii pediatri văd în această comunicare *en face* un fel de „dans al împerecherii”. Mama și copilul se privesc îndelung, ca într-un fel de extaz, își sincronizează mișcările corporale și își imită reciproc expresiile faciale pentru a spori compatibilitatea și a stabili un raport.

En face este, de asemenea, un ritual de curtare răspândit în întreaga lume. În cuplurile afectuoase, partenerii își apropie fețele la câțiva centimetri una de cealaltă, se privesc direct și îndelung în ochi pentru a-și arăta dragostea. La figurat, am putea spune că fiecare devine copilul celuilalt. Un semn puternic al dragostei, *en face* este la fel de romantic și de fascinant în Alabama ca în Zululand.

Deoarece limbajul corporal al curțării este universal, nu e nevoie să vorbiți limba unui potențial partener pentru a-l atrage. Una dintre cele mai exotice curțări despre care am auzit, între un bărbat alb, înalt, de vârstă medie, din New Jersey și o adolescentă scundă, o pigmee africană, s-a desfășurat întru totul dincolo de cuvinte. Înainte de a se logodi, nici unul din ei nu rostise vreun cuvânt pe care celălalt să-l poată înțelege. Gesturile au realizat ceea ce conversația nu a reușit.

Dacă limbajul iubirii este universal, poate vă întrebați de ce avem nevoie de un ghid practic pentru a-i descifra indiciile. Unul

dintre motive este faptul că oamenii din zilele noastre amână căsătoria în favoarea carierei. Drept urmare, întâmpină probleme în atragerea unor parteneri mai în vârstă, mai înțelepți, mai ocupați, dar și mai pretențioși, mai dificili. Persoanele de peste 30 de ani sunt mai greu de nimerit de săgețile lui Cupidon decât atunci când erau adolescenți, elevi de liceu. Un alt motiv este acela că femeile și bărbații divorțați simt că le lipsește exercițiul. Întâmpină dificultăți în decodarea semnelor dragostei pe care le primeau când erau adolescenți sau când abia împliniseră douăzeci și ceva de ani. Multor persoane care au evitat flirturile după ce s-au căsătorit le este greu să schimbe abordarea și să flirteze din nou. În zone metropolitane extinse precum Los Angeles, Chicago și New York, mii de potențiali parteneri așteaptă să devină ținta atenției unor persoane întru totul necunoscute. În trecut – în zonele rurale – oamenii erau înclinați să curteze persoane cunoscute, despre care știau că sunt „sigure”. Partenerii care nu se cunoșteau se foloseau adesea de petitori care îi ajutau să depășească bariera psihologică a sentimentului de neliniște legat de prezența unui străin.

Tipicul întâlnirilor de astăzi este diferit. Persoanele fără partener care locuiesc în orașe sunt înconjurate de necunoscuți. Unele persoane folosesc serviciile de stabilire a întâlnirilor bazate pe înregistrări video, merg în croaziere, dau anunțuri personale în ziare sau își caută parteneri cu ajutorul Internetului. Mulți consideră că interacțiunile cu persoane necunoscute pot fi incomode, imprevizibile și chiar periculoase. Oare femeia aceea este sinceră? Spune adevărul? Pot avea încredere în bărbatul acesta? Este cinstit, nu se prefacă? Este periculos? Ce indicii ar trebui să urmăresc?

Răspunsurile la aceste întrebări nu se găsesc în cuvinte, căci cuvintele pot fi manipulate și pot înșela, ci în semnale mai sincere, necontrolate, emise de chipul, corpul și mâinile noastre. Mesajele silențioase transmise de ridicările umerilor, de clipirile pleoapelor, de loțiunile după ras, de sprâncene, tatuaje și mișcările degetelor de la picioare alcătuiesc peisajul nonverbal pe care îl explorează *Semnele*

dragostei. Utilizată ca ghid practic despre istoria naturală a curtării, cartea vă arată cum să „citiți” printre și dincolo de cuvintele rostite de un partener.

Mesajele silențioase transmise de ridicările umerilor, de clipirile pleoapelor, de loțiunile după ras, de sprâncene, tatuaje și mișcările degetelor de la picioare alcătuiesc peisajul nonverbal pe care îl explorează *Semnele dragostei*.

Veți vedea că limbajul nerostit al trupului dezvoltă foarte multe despre planurile ascunse, sentimentele și temerile noastre. Estimările privind ponderea nonverbalului în totalul comunicării noastre variază între 60% și 93%. În curtare, ponderea comunicării emoționale nonverbale depășește 99%. Când ne exprimăm sentimentele și emoțiile, în loc să verbalizăm modul în care ne simțim, ne lăsăm corpul să vorbească.

Ce spun mâinile?

Mâinile sunt un exemplu potrivit, deoarece atrag atenția în mod deosebită în timpul curtării. Suntem incredibil de tentați să privim degetele, palmele și încheieturile mâinilor. Există centre speciale în lobii noștri temporali, în lobii cerebrali aflați chiar deasupra urechilor pe ambele laterale ale creierului, care răspund exclusiv la formele mâinilor (Kandel, 1991). Bărbații și femeile deopotrivă sunt atenți, în mod inconștient, la trăsăturile fizice ale mâinilor și degetelor persoanelor de sex opus și, de asemenea, la formele și gesturile expresive ale acestora.

În viața de zi cu zi și în artă, mâinile sunt „marii noștri comunicatori”. Mâinile ies în evidență în *David*, sculptura lui Michelangelo, de exemplu, și în picturile sale de pe tavanul Capelei Sixtine. Mâinile dau naștere dispoziției contemplative reprezentate în capodopera lui Rodin, *Gânditorul*. Grație lobilor temporali, mâinile ne „vorbesc” și atrag la fel de multă atenție ca trăsăturile fețelor.

A arăta o palmă deschisă și ridicată este un gest prietenos universal. Recunoscut în întreaga lume, acest gest îmbietor al mâinii spune „Te poți apropia”



În curtare, gesturile cu palma îndreptată în sus sunt mai prietenoase, din punct de vedere psihologic, decât cele cu palma în jos. Gestul palmei îndreptate în sus sugerează, împreună cu ridicarea umerilor, o atitudine de supunere identificată de Charles Darwin și menționată în 1872 în cartea sa, devenită clasică, *Exprimarea emoțiilor la oameni și la animale*. Îndreptarea palmelor în sus este o reminiscență a unei posturi ancestrale ghemuite, a unei poziții primitive protectoare, menită a fi defensivă, nu ofensivă. Rădăcinile neurale ale ghemuirii protectoare se întind înapoi în timp până cu cel puțin cinci sute de milioane de ani în urmă.



Mâinile și încheieturile mâinilor bărbaților sunt considerate extrem de atrăgătoare de către femei. Când îi faceți curte unei femei, suflecați-vă mânecile și arătați-vă mâinile și încheieturile



Când ține o jachetă atârnată peste umăr, bărbatul expune privirii antebrațul, încheietura și mâna

În curtare, gesturile cu palma îndreptată în sus sunt mai prietenoase, din punct de vedere psihologic, decât cele cu palma în jos.

Cimpanzeii, rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal, se salută printr-un gest îngăduitor de întoarcere în sus a palmelor pentru a spune „Sunt prietenos”. În cazul ființelor umane de pretutindeni, gesticularea cu o palmă deschisă și îndreptată în sus este o modalitate, confirmată de trecerea timpului, de a spune „Ai încredere în mine ; nu vreau să-ți fac nici un rău”. Pretutindeni în lume, gesturile palmei îndreptate în sus captivează, vrăjesc și îi dezarmează psihic pe cei care ar putea avea incertitudini cu privire la intențiile partenerilor lor.

Dimpotrivă, gestul palmei îndreptate în jos este agresiv. A gesticula cu palma întoarsă în jos în timp ce vorbești, gest care preia poziția mâinii din timpul unei flotări, este ca și cum ați lovi cu palma suprafața unei mese pentru a vă accentua spusele. Gestul palmei îndreptate în jos seamănă cu tropăitul ceremonial din picioare al unui luptător de sumo aflat în ring. Fiind categorice și emfaticе, ambele gesturi sunt prea puternice pentru curtare. În întreaga lume, gesturile cu palma îndreptată în jos, precum lovirea unei mese de conferință pentru a insista asupra unei idei, sunt folosite pentru a arăta autoritate și exprimă o atitudine negativă.

Un exemplu este foarte răspândita mișcare a mâinii care spune „Nu! ” : o palmă îndreptată în jos este mișcată încoace și încolo pentru a simboliza clătinaarea capului a refuz. Un alt exemplu este gestul grecesc „dublu-moutza”, în care ambele palme sunt întoarse în jos și mișcate pe orizontală în afară pentru a spune „Du-te la naiba de două ori”. Gesturile agresive de „lovire”, cu palma în jos, dau mai multă forță ideilor, opiniilor și comentariilor în timp ce vorbiți, dar sunt categoric neatrăgătoare atunci când faceți curte.

La o petrecere de degustare de vinuri, am urmărit o discuție între Toni și Karen, prietene, și Bill și Steve, doi necunoscuți. Cei patru stăteau în picioare într-un cerc în camera pentru degustare, iar fiecare ținea câte un pahar cu vin în mâna dreaptă. În timp ce Toni vorbea, mâna ei stângă se întoarse cu palma deschisă în sus. Ținându-și brațul pe lângă corp, întinse palma deschisă înainte spre Bill și Steve de parcă ar fi vrut să-i tragă cu mâna spre ea. În timp ce vorbea, Karen își ținea paharul de vin cu ambele mâini. Karen nu gesticula prea des, dar, atunci când o făcu, își coborî mâna stângă puțin mai jos decât cea în care își ținea paharul cu vin, apoi a își întoarse mâna cu palma în jos și mișcă în sus și în jos degetele întinse și încordate, ca și când ar fi tăiat ceva bucăți-bucățele. Gesturile lui Karen cu palma în jos au adăugat autoritate cuvintelor ei, dar Karen nu a stabilit o „conexiune” personală cu bărbații.

Gesturile lui Toni cu palma în sus erau frecvente și prietenoase. Mâna ei stângă se întindea spre ceilalți și capta atenția. Gesturile lui Karen erau sporadice, emfatice și intense. Nu se vedea deloc palma, iar mișcările spasmodice, ca de baghetă, ale mâinii ei au făcut ca ea să pară mai puțin prietenoasă, și nu la fel de abordabilă ca Toni. Cum au răspuns bărbații? Bill și Steve i-au acordat mult mai multă atenție lui Toni. Au privit-o și i-au zâmbit mai mult, au aprobat din cap și au gesticulat mai mult – fecând și ei gesturi cu palmele în sus. Este un lucru bine cunoscut, care nu are nevoie să fie amintit, că mâinile contează foarte mult în curtare.

Ca și tropăitul din picioare al luptătorului de sumo, gesturile cu palma în jos sunt controlate subcortical de *ganglionii bazali*. Ganglionii bazali sunt centrii motori primitivi ai emisferelor cerebrale și controlează o manifestare asemănătoare cu cea a reptilelor, numită postură înălțată. Ca în cazul iguanei, care se înalță, împingându-se în sus cu membrele anterioare, pentru a părea „mai mare” în ochii masculilor rivali, gesturile noastre cu palmele în jos derivă dintr-o postură înălțată ancestrală. Palmele întoarse în jos sunt mai puțin atrăgătoare când facem curte pentru că sugerează putere, în defavoarea atitudinii prietenoase. În anii '50, Elvis Presley gesticula cu palmele întoarse în sus pentru a determina femeile să se apropie. Semnalele emise de mâinile întoarse cu palmele în jos ale rapperilor din zilele noastre par a spune „Dispari din ochii mei”.

Limbajul corporal al necunoscuților

Întinderea unei palme deschise, prietenoase este un mod eficient de a depăși bariera *persoanei necunoscute*. Această barieră s-a format cu milioane de ani în urmă pentru a ne proteja împotriva unor persoane necunoscute și potențial periculoase. Xenofobia (grecescul *xenos* înseamnă „străin”, iar *phobos* înseamnă „frică”) este o caracteristică umană des întâlnită. În nici o cultură nu li se acordă încredere străinilor care intră în comunitate și fiecare dintre noi manifestă o precauție moderată în preajma nou-veniților și a străinilor – chiar și în preajma celor pe care îi considerăm atrăgători.

În curtare, o persoană pe care nu o cunoașteți prea bine vă face să vă simțiți stânjenit și stângaci. Sentimentul de neliniște este cât se poate de normal. Acum șase ani, psihologul Edward Thorndike a sugerat că teama de necunoscuți este înnăscută. Studii ulterioare au dovedit că, într-adevăr, ceea ce psihologii numesc *teama de necunoscuți* este o reacție umană larg răspândită, poate chiar universală.

Când se apropie un necunoscut, palmele vi se pot răci, deoarece sistemul nervos simpatic contractă vasele de sânge din mâini. Nivelul adrenalinei din sânge crește, iar palmele vă transpiră suficient ca să se manifeste un răspuns galvanic al pielii, surprins de poligraf. În unele cazuri, în timpul curtării transpirația este suficientă pentru ca o strângere prietenoasă de mână să fie stânjenitoare.

Teama de necunoscuți începe încă din primele luni de viață, mai exact între a cincea și a noua lună, odată cu perceperea generală a aproape tot ceea ce este nou. Este în avantajul nostru să fim prudenți atunci când luăm în mână obiecte ciudate – sau atunci când suntem luați în brațe de adulți necunoscuți. Precauția ne apără de rele.

La maimuțe, reacțiile de teamă apar spontan între a doua și a treia lună de viață. În cazul oamenilor, în jurul vârstei de 6 luni, bebelușii încep să dea semne clare de precauție, precum plânsul, privirile lungi într-o parte și faptul că se țin strâns de ceva ferm. Un alt indiciu al precauției este o ușoară încruntare subită care formează riduri verticale pe fruntea bebelușului, deasupra nasului. Această expresie, care reprezintă un semnal important, este numită de pediatri *trezire*. Precauția față de necunoscuți atinge un punct culminant în jurul vârstei de 18 luni și scade după vârsta de 2 sau 3 ani.

Deși se diminuează în copilărie, teama de necunoscuți nu dispare complet niciodată. Această teamă este deosebit de accentuată în timpul curtării. Este ceea ce vă împiedică să invitați un necunoscut sau o necunoscută la o întâlnire. Nonverbal, teama de necunoscuți se manifestă prin evitarea privirii, când privirea unui partener se mută dinspre dumneavoastră în lateral, în obiceiul de a-și mușca buzele, de a le comprima și a le strânge spre interior.

Deși se diminuează în copilărie, teama de necunoscuți nu dispare complet niciodată.

Acestea sunt și expresiile faciale protectoare pe care le adoptă copiii mici când un necunoscut se apropie supărător de mult. Ca

adulți, fără să ne dăm seama, ne strângem buzele, le mușcăm, în lift ne întoarcem capul în altă parte pentru a evita contactul vizual cu persoanele pe care nu le cunoaștem – și cu partenerii pe care încă nu i-am cunoscut. Nu ne este cu adevărat teamă de aceste persoane, dar semnele de precauție transmit o reticență care sugerează că nu suntem dornici să facem cunoștință. Deși pot fi trecătoare, semnalele se manifestă suficient pentru a nu ne permite să ne apropiem.

În timpul curtării, pentru a avea succes la primele întâlniri, evitați indiciile de teamă față de necunoscuți. Deoarece nu vă dați seama că emiteți aceste semne, evitarea instinctivă a privirii și buzele strânse sunt greu de controlat. Știind care sunt semnalele – și ce anume determină corpul să le „scape” –, puteți ține indiciile de anxietate sub control. Mușchii feței, gâtului și umerilor sunt controlați de anumiți nervi viscerali. Când vă simțiți chiar și numai puțin neliniștit, circuitele emoționale contractă automat mușchii care produc mișcările evazive ale feței și capului.

Tom, un bărbat de 32 de ani, s-a plâns că femeile nu vorbeau niciodată cu el în baruri. Chiar și atunci când prietenii l-au ajutat atrăgând femei la masa lui, femeile au discutat cu toți în afară de Tom. L-au ignorat de parcă nici nu s-ar fi aflat acolo. O înregistrare video cu Tom în timp ce acesta se afla în bar a dezvăluit motivul : de fiecare dată când realiza un contact vizual, Tom își strângea buzele într-o linie subțire. Buzele strânse spre interior îl făceau să pară nefericit și nemulțumit de situație. Nu era supărat, firește, ci speriat. Femeile care îl cunoșteau pe Tom îl descriau ca atrăgător și sensibil, dar încheștarea buzelor îndepărta toate femeile necunoscute pe care le întâlnea. Vizionarea înregistrării video l-a ajutat să-și relaxeze gura și, ca prin minune, singurătatea a dispărut.

O expresie pe care nu ar trebui să o afișați niciodată

Prezența unui necunoscut activează *amigdala*, o zonă a creierului, un centru primitiv de alertă aflat în partea frontală a lobilor temporali, și o determină să producă gesturi precum încordarea maxilarelor, strângerea buzelor și coborârea sprâncenelor, care indică neliniștea legată de întâlnirea pentru prima oară a unei persoane. Se poate declanșa, de asemenea, reacția înăscută de *înghețare* a corpului determinând imobilitatea posturii și abordarea unei expresii faciale serioase, lipsite de zâmbet – sau „înghețate”. Amigdala determină circuitele cerebrale să activeze toate posturile și expresiile faciale de protecție. Deși poate v-ar plăcea ca străinul atrăgător să se apropie, chipul și trupul dumneavoastră descurajează acea mișcare prin subtile mesaje descurajante care par a spune: „Nu te apropia”.

Teama de necunoscuți poate determina afișarea unei expresii faciale de aversiune numită *arătarea limbii*. În arătarea limbii, limba este scoasă ușor în afară, iar vârful ei se vede printre buze. Arătarea limbii a fost decodată ca un semn social negativ, atât la gorile, cât și la ființele umane. O gorilă obligată să cedeze locul ei preferat pe un buștean sau un bărbat care intră într-o cameră plină de necunoscuți arată, fără să-și dea seama, limba în semn de „nemulțumire”. Arătarea limbii, un semn defensiv folosit de copii atunci când se apropie de adulți necunoscuți, a fost descifrat de către cercetători ca un gest antisocial care înseamnă „Nu mă deranja”.

Amigdalele creierului pot
determina transmiterea unor
semnale negative evidente în
curtare



Faptul de a vedea acest gest de arătare a limbii, maxilarele încheștate sau fruntea încruntată vă poate determina să nu vă apropiați de o persoană necunoscută la o petrecere. Puteți să presupuneți că nu vă consideră atrăgător sau să vă imaginați că tatuajul de pe glezna dumneavoastră i se pare excentric. Înțelegerea psihologiei fricii de necunoscuți ar trebui să vă asigure că expresia neplăcută a unui necunoscut spune prea puține despre persoana dumneavoastră. În primele clipe ale unei relații, partenerul nu știe nimic despre dumneavoastră. Singura dumneavoastră vină este că sunteți, pentru moment, o persoană necunoscută, iar acest fapt în sine nu ar trebui să vă împiedice să vă apropiați.

Apropiați-vă cu efectul de familiaritate

Studiile efectuate în Coreea, Japonia și Statele Unite relevă că până și o vagă familiaritate cu un necunoscut poate duce la sentimente puternice de atracție și simpatie. Faptul de a ști unde lucrează sau unde se roagă poate adăuga un nivel liniștitor de predictibilitate și siguranță. Când facem curte, cea mai simplă modalitate de apropiere se reliefează printr-o tehnică nonverbală numită *simpla expunere*. Descoperită pentru prima oară de psihologul Robert Zajonc în 1968, simpla expunere, cunoscută și sub numele de *efectul de familiaritate*, este principiul conform căruia expunerea repetată la aproape orice stimul – o pictură în ulei, o ideogramă chinezească sau o persoană necunoscută – poate stârni sentimente subliminal pozitive de „simpatie” față de acel stimul. Altfel spus, simpla expunere este ideea că îți place mai mult o persoană pe care ai văzut-o deja decât o persoană cu care nu ești deloc familiarizat.

În curtare, simpla expunere funcționează chiar și în spații impersonale precum lifturile. Când luați același lift în drumul spre locul de muncă în fiecare zi, formați un fel de legătură emoțională cu

persoanele pe care le vedeți de obicei. Poate zâmbiți, salutați printr-o înclinare a capului și ridicați sprâncenele în semn de recunoaștere. Poate spuneți „Bună dimineata!”, dar nu este nevoie de cuvinte pentru ca simpla expunere să funcționeze. Prin studierea modului în care sunt generate și modelate raporturile interumane, psihologii au ajuns la concluzia că elementul-cheie este însăși proximitatea fizică. Conform concluziei cercetătorilor, cu cât este mai mică distanța funcțională, deci cu cât mai des vă așezați lângă el la cantină sau dați peste ea în lift, cu atât mai apropiați vă veți simți. Pur și simplu datorită expunerii, există probabilitatea să vă placă – și să fiți plăcut de – persoana ce vă este „mai apropiată” din punct de vedere emoțional decât alte persoane care lucrează pe același coridor, dar care vă ies arareori în cale.

Principiul simplei expuneri îl constituie predictibilitatea și siguranța. Creierul uman preferă ceea ce este cunoscut, nu ceea ce este necunoscut. În cadrul experimentelor sale, Zajonc le-a arătat caractere chinezești, sau ideograme, unor subiecți care nu înțelegeau limba chineză. Mai târziu, le-a arătat caractere chinezești noi, dar subiecților le-au plăcut mai mult primele – pur și simplu pentru că erau familiare. Simpla expunere la simbolurile prezentate inițial a fost suficientă pentru a stabili o preferință.

Creierul uman preferă ceea ce este cunoscut, nu ceea ce este necunoscut.

Principiul familiarității stabilit de Zajonc este valabil în special pentru fizionomie. Preferăm în mod clar chipurile pe care le cunoaștem în locul celor pe care nu le recunoaștem. Principiul este valabil și pentru detaliile faciale subtile. Într-un studiu clasic, cercetătorii le-au arătat unor femei două fotografii ale propriilor chipuri (Mita, Dermer și Knight, 1977). Una dintre ele reprezenta chipul fotografiat normal, ca într-o imagine fotografică adevărată, iar a doua era o imagine în oglindă, cu părțile stângă și dreaptă inversate. Din cauza ușoarelor asimetrii ale trăsăturilor, cele două jumătăți ale

chipului uman nu se potrivesc perfect. Așa cum era previzibil, femeilor care au participat la studiu le-au plăcut mai mult fotografiile cu imaginile inversate, deoarece acestea semănau cu ce vedeau ele în oglindă în fiecare zi. Prietenii lor au preferat imaginile fotografice adevărate, deoarece acestea se potriveau cu modul în care le vedeau pe femei, zi de zi, în carne și oase.

Aplicată la situația curtării, simpla expunere sugerează că stabiliți un minimum de familiaritate înainte de a vorbi cu un bărbat sau o femeie pe care nu îi cunoașteți. Astfel, partenerul este pregătit, așezând o temelie psihică pe care poate germina o nouă relație. Înainte de a o invita în oraș pe vânzătoarea drăguță sau vânzătorul arătos de la Safeway, treceți pe la casă pentru a crea familiaritatea. Stabiliți contactul vizual, zâmbiți, plecați-vă capul înainte, aprobați din cap și arătați o palmă deschisă. Trei vizite în trei zile activează efectul de familiaritate. Șansele ca el sau ea să accepte să petreacă în compania dumneavoastră pauza de cafea vor crește substanțial. Proximitatea fizică repetată pe perioade scurte vă transformă dintr-un „străin oarecare” într-o persoană mai bine cunoscută și „plăcută”.

Atrageți cu sprâncenele

Un mod atrăgător de a saluta o persoană nouă este folosirea unui semn universal pe care biologii îl numesc *mișcarea rapidă a sprâncenelor în semn de recunoaștere*. Acest gest este decodat pretutindeni ca un semn de prietenie și bunăvoință. Stabiliți contactul vizual, zâmbiți, ridicați ambele sprâncene și aruncați o privire în altă direcție. Ridicarea sprâncenelor este un semnal pozitiv care spune „Mă bucur să te văd”. Privirea aruncată în altă direcție sugerează că nu așteptați nimic în schimb. Combinate, aceste două mesaje ale ochilor fac ca salutul dumneavoastră să nu fie condiționat emoțional. Nici nu faceți presiuni, nici nu așteptați un răspuns asemănător.

În vreme ce chipul dumneavoastră devine familiar, persoana dumneavoastră devine mai plăcută. Zajonc crede că efectul simplei expunerii este adânc înrădăcinat în psihologia evolutivă a speciei noastre. Este probabil că strămoșii noștri hominizi îi considerau mai siguri pe masculii și femelele familiari decât pe cei necunoscuți. Regula expunerii repetate afectează modul în care relaționăm în zilele noastre cu posibilia noștri parteneri. În propria-i evoluție, curtare a fost creată numai pentru a contribui la familiarizare.

Ce înseamnă a face curte?

Cuvântul *curtare* derivă din rădăcina indo-europeană *gher-*, veche de șapte mii de ani, care înseamnă „a prinde” sau „a îngrădi”. În fiecare cultură, ființele umane ajung la apropierea intimității sexuale prin curtare, o negociere de obicei lentă bazată pe schimburi de semnale nonverbale și cuvinte. Deoarece vertebratele, de la reptile la primate, se reproduc prin împerechere și prin fertilizarea internă a corpului femeii, cuplurile trebuie să se apropie fizic suficient pentru a se atinge. Prin cele cinci faze ale sale, procesul curtării la ființele umane este modalitatea prin care două persoane reduc distanța fizică – și distanța emoțională ce le separă – pentru a deveni un cuplu.

Curtarea în sine este deosebită pentru că e preliminară unei alte activități – împerecherea. (Margaret Bastock)

În cartea sa intitulată *Maimuța goală*, biologul Desmond Morris numește oamenii „cele mai sexy” primate. Maimuțele și majoritatea maimuțelor antropoide se împerechează într-un anumit anotimp, care uneori durează doar câteva săptămâni pe an, dar oamenii pot face dragoste în orice anotimp și în orice moment al ciclului lunar al femeii. Bărbații și femeile au făcut dragoste în copaci, la bordul

avioanelor, pe treptele Capitoliului din SUA – practic, oriunde și peste tot, inclusiv în spațiul cosmic. Deși sunt descurajate studiile privind acest subiect, NASA nu neagă că ar fi avut loc activități sexuale pe orbita Terrei.

Oriunde, oricând – dar nu cu oricine. Suntem mai pretențioși în privința partenerilor decât în privința momentului și a spațiului. Alegem cu multă grijă. Procesul de selecție este curțarea. Cei mai mulți dintre noi identifică faptul de a face curte doar cu cel de a atrage un partener, dar curțarea are o latură de respingere la fel de importantă. Curțarea atrage și respinge, spune da și nu. Este o sabie cu două tăișuri care acceptă și exclude.

O analogie potrivită este cea cu o sită. Curțarea este ca o sită care separă vulgarul de rafinat. Alege și refuză, dar mai ales refuză, deoarece prin curtare mai multe persoane sunt ținute la distanță decât acceptate. De cele mai multe ori, curțarea se încheie printr-o respingere cu câteva etape înaintea fazei de intimitate.

În esență, curțarea este un dialog despre proximitatea personală și apropierea fizică. Funcționează pe baza unor mesaje – a unor semnale tangibile și a unor gesturi vizibile. Iubirea în sine este intangibilă, dar comunicarea în iubire este concretă. Înainte de a iubi, schimbăm mesaje de „vino încoace” care acordă permisiunea pentru apropiere. Un bărbat își înclină capul într-o parte ca un băiețel; o femeie răspunde printr-o ridicare timidă a umerilor.

Indienii cheyenne din Marile Câmpii sunt exemplul perfect. În jurul anului 1850, un tânăr războinic stătea tăcut, cu capul plecat, de-a lungul cărării pe care o străbătea de obicei o fată și aștepta timid. La trecerea fetei, tânărul îngheța, ca o statuie, până când ea emitea un semnal slab de recunoaștere a prezenței lui: un zâmbet trecător, poate, sau o privire fugară în sus, pe sub sprâncene. Tânărul războinic prindea curaj, iar data următoare când trecea fata, îi atinge ușor fusta (Hoebel, 1978). Curțarea la cheyenne începea așa cum încep relațiile amoroase pretutindeni – încet, timid și în tăcere.

A face curte: cele cinci faze

Ca proces nonverbal, curtarea trece prin cinci faze distincte. Peste tot în lume, etapele sunt aceleași: 1) atenția; 2) recunoașterea; 3) vorbirea; 4) atingerea; 5) actul de a face dragoste. Fiecare fază își are propriile semne, semnale și gesturi. Deoarece potențialii parteneri se „testează” reciproc înainte de a se uni, devenind o singură ființă, curtarea este rareori zorită. O mișcare prea rapidă – emiterea prea multor semnale deodată sau într-o altă ordine decât cea normală – poate speria partenerul, îndepărtându-l. În orice situație, cheia este răbdarea. O legătură de cuplu se formează treptat, printr-un schimb planificat și controlat de semne care permite apropierea fizică și emoțională.

Faza întâi: atragerea atenției. În prima fază a curtării, *faza atenției*, oamenii emit semnale pentru a anunța „Sunt aici” și „Sunt femeie” (sau „bărbat”). Prin haine, machiaj, bijuterii, parfumuri, gesturi și fapte, sunt transmise mesaje nonverbale în toate direcțiile pentru a atrage atenția, cu mult înainte de a avea loc vreun schimb de cuvinte. În același timp, gesturile de *negare a amenințării* sugerează „Nu vreau să-ți fac nici un rău”. Aceste semnale inofensive au fost numite de Charles Darwin *gesturi de supunere*.

Transmitem, prin gesturi, sute de mesaje, de la râsul în *des-crescendo* prin care o femeie își anunță prezența la o petrecere la postura rezervată, cu vârfurile picioarelor întoarse spre interior, pe care o adoptă, timid, un bărbat pentru a invita o femeie să se apropie. În capitolele următoare, voi decoda aceste invitații nonverbale de a acorda atenție la fel cum antropologii descifrează înțelesurile ascunse în semnalele tobelor, în scrierea hieroglifică, în limbajele bazate pe fluierat și în dans.

Arătați că nu reprezentați un pericol

Pentru unele animale, trimiterea semnalelor adecvate în curtare este o chestiune de viață și de moarte. Cândiți-vă la păianjenul-lup, care trebuie să se apropie de partenera-i tâfnosă suficient cât să introducă un pachet de spermă în corpul ei. Un pas prea nerăbdător în timp ce se strecoară în vizuina ei din pământ, și ea îl atacă, imaginându-și că este fie un prădător, fie o pradă. Păianjenii-lup masculi trebuie să se apropie încet, deoarece mișcarea înceată este un semnal: „Nu vreau să-ți fac nici un rău”. Când o întâlnește față-n față în întuneric, trebuie să îi mângâie blând corpul, făcând mișcările potrivite, sau ea îl ucide cât ai clipi.

Psihologia curtării păianjenilor nu este diferită de cea a oamenilor. Dacă, într-un bar pentru celibatari, un bărbat se apropie de o femeie dintr-o parte unde nu poate fi văzut – dacă se apropie brusc de ea fără a se apleca înainte, fără a-și înclina capul, a-și ridica umerii a supunere și a întinde o palmă deschisă – limbajul trupului ei i-ar putea spune (la figurat, desigur) să dispară. Ea își va strânge buzele, se va învârti pe scaunul barului, întorcându-se cu spatele spre bărbat, tratându-l cu răceală. Când fac curte, nici oamenii, nici animalele nu ar trebui să subestimeze puterea gesturilor de supunere despre care vorbește Charles Darwin.

Faza a doua : recunoașterea sau citirea sclipirii din ochi. Faza recunoașterii, ca sonarul unui liliac, începe când căutați răspunsuri nonverbale la semnele emise în faza atenției. „Sunt aici! Sunt femeie!... Mă vezi?” Gesturile de recunoaștere oferă informații despre faptul că ați fost observat. Există semne primite ca răspuns la indiciile trimise anterior. O femeie testează reacția unui bărbat la prezența ei fizică prin gesturi ca întinderea, în apropierea trupului lui, pentru a ajunge la aperitivele de pe o tavă. Dacă el ridică din umeri, își înclină capul și zâmbeste, limbajul lui corporal spune că îi place să se afle în preajma ei. Pe de altă parte, un chip neutru, fără nici o expresie, înclinarea și îndepărtarea corpului transmit indiferență – sau spun că ea este „prea aproape pentru ca distanța să fie

confortabilă”. Gesturile de recunoaștere arată în ce punct te afli într-o relație înainte de a saluta. Și, mai important, dezvăluie *pe cine* ai putea saluta.

Faza a treia : schimbul de cuvinte sau ce și cum să spui. De la indiciile nonverbale care fac publice prezența, sexul și siguranța, treceți la faza a treia a curtării – *faza conversației*. Semnele schimbate în fazele precedente permit cuplurilor să treacă de bariera nevăzută a sentimentului de teamă față de necunoscuți. Acest zid invizibil de suspiciune este un obstacol atât de mare, încât multe posibile perechi nu trec dincolo de faza posturii și a gesturilor, la cea a conversației. Chiar și bărbați și femei care simt o puternică atracție reciprocă pot fi incapabili să realizeze o legătură verbală, nici după mai multe luni sau chiar ani.

Unii cred că nu ar trebui să vorbiți cu necunoscuții dacă nu aveți ceva spiritual sau important de spus. Amintiți-vă că procesul curtării este nonverbal în proporție de 99%. Ceea ce se spune contează mai puțin decât faptul că este spus. Cercetările asupra cuvintelor cu care se începe o primă conversație arată că „Bună” funcționează aproape în fiecare caz la bărbați și întotdeauna la femei. Desigur, cercetătorii din domeniul psihologiei sociale nu iau în considerare gesturile pregătitoare necesare pentru a demara, de fapt, conversația. *Semnele dragostei* decodează aceste gesturi premergătoare și arată modul în care mișcările buzelor, ochilor, sprâncenelor, chipului, capului, umerilor, brațelor, mâinilor și degetelor ajută sau împiedică remarcile pe care le roștiți. În timpul contactului direct al discuției față în față, se pot citi semnele care denotă plăcere, încredere, dezamăgire și dorința de implicare.

Observații de teren: cazul curtării la cantină

„8 octombrie, vineri după-amiaza – în campusul Washington University, e răcoare și plouă puțin”, spun notițele mele de teren. Nu era nimeni așezat pe peluza umedă și moale ca un burete, așa

că era cazul să mă mut într-un spațiu închis pentru a observa. Din mulțimea îngrămădită la teighea pentru a lua prânzul mai rămăseseră doar câte o persoană sau două la fiecare masă în sala imensă. Teama de necunoscuți îi determină pe studenții colegiului să se răspândească și să ocupe mesele goale ori de câte ori pot.

M-am așezat și mi-am fixat privirea asupra unui grup de mese, fiecare ocupată de câte un singur bărbat sau o singură femeie. Ciuguleam dintr-un hamburger pentru a-i asigura pe cei din jurul meu că nu constituiam un pericol. În studiile ei, primatologul Dian Fossey mesteca frunze tropicale și râgâia zgomotos pentru a calma sperioasele gorile de munte din Rwanda. Faptul de a mânca împreună le arată animalelor că nu vrei să le faci nici un rău. Dacă funcționează în cazul maimuțelor antropoide, comportamentul ar trebui să funcționeze și în cazul studenților.

Strategia a dat roade. Când am ajuns la jumătatea Husky-burgerului meu, am văzut cum un masterand sau doctorand, genul studios – barbă, pantaloni kaki și jachetă de tweed –, și-a pus tava pe colțul îndepărtat al mesei unei studente. Și tânăra părea studioasă. Purta pantaloni strâmți negri, nu era machiată, iar părul îi era prins în coc. Am simțit atracția, deoarece el și-a scuturat capul după ce a privit-o în treacăt. Acea *scuturare rapidă a capului*, pentru a-și îndepărta de pe frunte bretonul rebel, a dezvăluit implicarea trunchiului cerebral în starea de conștiință. Dacă nu ar fi fost afectat de prezența ei, el nu și-ar fi scuturat capul.

Curtarea a început încet – și cu grijă –, la fel ca în alte cazuri pe care le văzusem. Peste tot în lume, atât la oameni, cât și la animale, curtare cere abordări fără grabă pentru ca partenerii să nu atace sau să nu se îndepărteze.

Urmărind desfășurarea scenei, observ cum fiecare din cei doi îl ignoră în mod studiat pe celălalt până când ea – nu el – face primul gest-invitație. Femeia scoate din geantă o carte despre artă, o pune pe masă cu o bufnitură și își înclină partea superioară a trupului spre el. Fără să-l privească, răsfoiește ostentativ paginile pentru a-i atrage atenția. Bărbatul, la rândul-i, fără să privească chipul sau ochii femeii, își schimbă centrul de greu-

tate și își aliniază umerii cu ai ei. Acest fel de oglindire este numită de antropologi *ecou al posturii*. În cele din urmă, cu un act de voință conștient, el străpunge câmpul de forță al prezenței ei pentru a se uita la cartea deschisă. Nu direct la femeie, încă nu, dar acum amândoi au un extrem de important *centru comun al atenției*. În loc să relaționeze direct, de la persoană la persoană, cei doi relaționează indirect – și mai puțin amenințător –, prin cartea despre artă.

După câteva secunde, tânărul se întinde, își ridică mâinile strânse în pumni la nivelul umerilor, își întinde larg coatele, cască, și își împinge pieptul înainte. Oglindindu-i acțiunea, ea se întinde și își împinge, drept răspuns, pieptul înainte, iar ochii lor se întâlnesc, în sfârșit. După o perioadă de gesturi nonverbale, de mișcări ale trupurilor, este stabilit, în cele din urmă, contactul vizual. După douăzeci de minute, cei doi zâmbesc, dau aprobator din cap, își mișcă umerii în tandem în timp ce vorbesc. „Fac același lucru”, ceea ce antropologii numesc *izopraxism*, iar asta întărește legătura abia înmugurită. După ce petrec împreună treizeci de minute, își iau rămas-bun – dar nu înainte de a face schimb de numere de telefon scrise pe două petice de hârtie. Cuplul a trecut prin primele trei faze ale curtării în doar o jumătate de oră.

Faza a patra : limbajul atingerii. Faza atingerii începe cu primul contact tactil, de la o atingere „accidentală” a genunchilor sub masă la atingerea mai deliberată, o bătaie ușoară pe umeri sau pe spate. După miros, simțul tactil este cel mai vechi simț al oamenilor. Atingerile sunt atât de importante, încât contactul corporal inițial trebuie făcut cu mare grijă. Într-un restaurant, dacă un bărbat întinde un braț peste masă spre partenera sa, ea ar putea citi întinderea lui întâmplătoare ca pe o invitație la atingere. Ca test, femeia ar trebui să-și pună vârfurile degetelor pe antebratul lui și să spună ceva de genul : „Mă bucur că am venit aici”. Acest gest îi permite femeii să citească dorința lui de a fi atins înainte de a încerca o strângere mai serioasă de mână după masă. Se sperie și se retrage,

evitând atingerea ei ? Poate că el nu este pregătit pentru etapa tactilă a curtării. Dacă el se relaxează, se apleacă în față și atinge mâna ei, cei doi intră cu succes în etapa a patra.

Faza a cincea : a face dragoste. Când primesc asigurări tactile unul de la celălalt, partenerii ar putea face dragoste. Cea mai intimă etapă a curtării este, aidoma fazelor care o precedă, plină de gesturi nonverbale. Îmbrățișări, mângâieri, priviri *en face*, alintări, gesturi precum cuibărirea și atingerea nasurilor, săruturile predomină, iar partenerii se comportă și se tratează unul pe celălalt cu tandrețea cu care avem grijă de bebeluși. Din punct de vedere sexual, cele mai eficiente zone de atingere în faza a cincea sunt coapsele, fundul și zona „șă”. Această ultimă zonă este numită de anatomisti *piele sexuală*. Atingerea acestor zone stimulează terminațiile nervoase legate de *nervul pudorii*, care pregătește organele sexuale pentru a-și face datoria în beneficiul speciei noastre.

Contactul vocal continuă. Cuplurile schimbă cuvinte cu voci mai blânde și cu o tonalitate mai înaltă. Fizic, prin sunet, cuvintele mângâie la fel de blând și convingător ca vârfurile degetelor. Strămoșii noștri amfibieni „auzeau” vibrațiile transmise sub forma unor semnale tactile prin mandibulă. După milioane de ani, aceste oase perceptive ale mandibulei au devenit ciocanul, nicovala și scărița urechii interne. Creierile noastre încă răspund la cuvintele drăgăstoase ca și când ar fi o formă intimă de „atingere”.

După ce partenerii fac dragoste, curtarea scade în intensitate, deoarece cuplurile schimbă mai puține gesturi menite să atragă. Unii spun că relația își pierde „magia”, dar un motiv mai bun este acela că, după negocierea apropierei intime, cuplul nu mai trebuie să renegocieze cu aceeași ardoare. Deoarece apropierea nu mai este o problemă, așa cum era la început, e nevoie de schimbarea a mai puține semnale pentru a o obține. Faptul că proximitatea este considerată acordată și acceptată face ca limbajul corporal al îndră-

gostiților să fie în mod vizibil mai calm decât acela al cuplurilor care încă nu au făcut dragoste.

În curtare, cunoașterea înseamnă putere. Faptul de a ști că gesturile funcționează mai bine decât cuvintele vă avantajează clar în găsirea unui partener. Semnalele nonverbale stimulează zone mai profunde ale creierului emoțional, acolo unde se află instinctele de împerechere. Expresiile faciale, mișcările corpului și posturile sunt receptate mai repede și mai direct decât sunetele lingvistice ale vorbirii. Așa cum bine știu cei care călătoresc în toată lumea, nu este nevoie să cunoști o anumită limbă pentru a putea flirta.

Faza întâi: atragerea atenției

*O înconjură încet, făcând din când în când
câte o plecăciune în fața ei până când ea îl acostează.*

Margaret Bastock

(On the courtship of the black grouse)

A ști să „faci reclamă” este primul pas pe scara cu cinci trepte a curtării. Faza atenției poate fi dominată de anxietate deoarece sunt expuse persoana dumneavoastră, autoimaginea și mișcările corpului. Bărbații se etalează pentru femei, iar femeile se etalează pentru bărbați. Declarațiile privind sexul, formulate cu ajutorul coafurilor, încălțămintei și îmbrăcămintei, variază de la moderat la extrem de îndrăzneț. Un bărbat poate purta tricoul său preferat sau un costum Armani pentru a accentua forța trupului său masculin. O femeie poate purta un simplu sacou bej sau o rochie roșie cu mâneci bufante pentru a accentua atitudinea prietenoasă – și accesibilitatea – exprimată prin ridicarea umerilor. Alegerile sunt variate, mesajele sunt aceleași.

Gesturile din faza atenției fac publică prezența fizică, sexul și intențiile prietenoase. Culoarele aprinse, contrastele îndrăznețe și gesturile care sar în ochi spun: „Sunt aici”. Sexul bărbatului este exprimat prin umerii săi mai lați, prin maxilarele mai mari și vocea mai joasă. Fiecare dintre acestea spune: „Sunt bărbat”. Umerii mai înguști, bărbia mai mică și glasul mai subțire spun: „Sunt femeie”.

Pentru ambele sexe, ridicarea respectuoasă a umerilor, înclinarea capului într-o parte și gâtul dezgolit spun: „Sunt inofensiv, te poți apropia”.

Când faceți curte, cea mai bună strategie este aceea de a atrage atenția fără a părea ostentativ, nerăbdător sau direct. Declarațiile exagerate în prima fază – apariția prea colorată, prea parfumată sau prea timpurie – îi țin pe ceilalți la distanță. Curtarea funcționează pe principiul ispitirii. În loc să goniiți, să încolțiți sau să capturați un partener, emiteți semnale de „vino-ncoace” și așteptați un răspuns. La început abțineți-vă și jucați un joc al așteptării a cărui regulă este ispitirea, nu capturarea.

Observații de teren: neliniștitul din Seattle

Bine ați venit la Monkeyshines, un local din Seattle, în stil irlandez, special pentru cei fără partener. Este frumos amenajat, cu lambriuri de lemn, cuier de alamă și iederă atârnată deasupra. Un bărbat de 25 de ani a cărui înfățișare sare în ochi și pe care îl vom numi „Vestă de Piele” dorește să întâlnească o femeie la Monkeyshines. Vestă de Piele face multe greșeli frecvente la bărbații care par prea nerăbdători să stabilească un raport. Conduita sa, care atrage prea multă atenție, ține femeile la distanță.

Vestă de Piele intră țanțoș în local și, printr-o serie de gesturi agitate, se instalează la o măsuță rotundă de lângă fereastră. Cu o mișcare bruscă a încheieturii mâinii, aruncă pe masă un pachet de țigări Camel, apoi ia pachetul și scoate o țigară. Vestă își lovește ritmic țigara de degetul mare al unei mâini, implicând toată jumătatea superioară a corpului său în această mișcare. După ce își aprinde țigara, stinge chibritul printr-o fluturare amplă a mâinii și expiră o salvă impresionantă de fum. Fără a spune vreun cuvânt, își transmite mesajul: „Sunt aici”.

Dar Vestă de Piele a venit singur în local. Fiind un bărbat singur, prezența lui pare un pic suspectă și puține femei se uită spre el. Poartă o cămașă maro în carouri, deschisă la gât, și blugi mulați din dril. O mică etichetă roșie de lângă buzunarul drept

din spate al pantalonilor atrage atenția spre fundul lui. Carourile cămășii sale atrag privirea, la fel ca piesa ornamentală centrală a costumației sale, contrastanta vestă maro, de nuanța ciocolatei, din piele de vitel.

În perpetuă mișcare – schimbându-și poziția, mutându-și centrul de greutate și mișcându-și mâinile –, Vestă se străduiește, agitat, să ademenească, dar femeile păstrează distanța. Nerăbdător, face o schimbare radicală și se sprijină cu spatele de masă, sprijinindu-și coatele în spatele lui, pe marmură. Privește plictisit, bosumflat, spre ceilalți bărbați așezați în spatele barului, adresându-le, parcă, provocarea de a-i întoarce privirile.

Când sosește paharul său cu Tequila Sunset, încheietura mâinii îi rămâne rigidă și își folosește întreg brațul pentru a amesteca băutura în pahar. Gestul de a-și duce paharul la gură seamănă cu ridicarea unei haltere. Scutură din cap pentru a-și îndepărta bretonul de pe frunte, fumează ostentativ încă o țigară, se așază, se ridică, se întoarce și își întinde agitat brațele. Vestă se ridică și se așază alternativ în teritoriul său marcat, ca un cocos înțelept în bățatură, gesticulând în așa fel încât să fie văzut de toată lumea. Fiecare mișcare a sa pare a vorbi înflorit, într-o limbă corporală. Ademenește, dar cu prea multă emfază și nici o femeie nu se apropie.

Conform analizei, semnalele emise de Vestă de Piele în faza atenției sunt greșite în proporție de o treime. Se descurcă bine în două privințe: le spune oamenilor : 1) că este prezent ; 2) că este bărbat. Aceste mesaje sunt clare, dar, prin comportamentul său, greșește cu totul într-o a treia privință esențială. Vestă nu le spune femeilor că este „vulnerabil”, adică nu dă semne vizibile că e înofensiv. Este un necunoscut singur care afișează prea multă atitudine ca altcineva să se simtă confortabil în prezența lui.

Vestă de Piele ar trebui să-și contrabalanseze atitudinea plină de sine cu indicii gestuale mai blânde. În loc să privească insistent prin toată încăperea, cu capul lăsat pe spate, uitându-se disprețuitor de-a lungul liniei nasului, ar trebui să se uite în jur ținând capul înclinat ușor înainte. Folosind poziția mai supusă, cu capul plecat – o postură subtilă care sugerează „sensibilitate” –, Vestă ar putea avea o prezență mai prietenoasă și mai dezarmantă.

Pentru a părea mai abordabil, Vestă ar putea face un gest timid, de autoatingere, precum atingerea cu vârfurile degetelor a părții din față a gâtului. Atingerea gâtului, un semn inconștient de nesiguranță, ar dezvălui că el nu este într-un totu sigur și plin de sine. Un gest neîndemânatic, precum scăparea țigării, ar arăta că este accesibil și că, dacă se va apropia o femeie, nu se va năpusti asupra ei. Chiar și teritoriul lui de curtare, acea măsută pentru trei persoane, este prea personal pentru ca o femeie să se poată apropia fără să afirme ceva prin asta. Invadarea domeniului exclusiv al lui Vestă ar însemna să admită cu mult prea multă deschidere că este interesată. El ar trebui să se instaleze la una dintre mesele mai sociabile, care oferă mai mult spațiu, de care femeile s-ar putea apropia fără a-și trăda intențiile.

Nu a fost prezentată nici o alternativă la înfățișarea și atitudinea gen macho-cowboy. După o oră în care s-a afișat ca un leu – dar fără succes –, Vestă de Piele a plecat din bar ca un mieluşel. Dacă psihologia sa, corespunzătoare psihologiei celor două animale, ar fi fost inversată, ar fi putut pleca de la Monkeyshines cu o parteneră la braț.

Legile nescrise ale ademenirii

De la penele irizate din coada unui păun la mirosul irezistibil al omizii păroase a stejarului, modul de a face curte al animalelor ne poate învăța multe despre ademenirea unui partener. Spectacolul uluitor și plin de culoare de dinaintea împerecherii păunului este suficient pentru a ispiti chiar și o femelă străină să se împerecheze imediat. „Disparatracția” (cuvântul combină numele speciei insectei, *dispar*, cu *atracție*) aromatică a omizii păroase a stejarului este atât de puternică, încât o singură moleculă din mireasma emanată de femelă poate fi simțită de un mascul aflat la o distanță de unsprezece kilometri.

Gesturile de ademenire pe distanțe mai mici lămuresc ceea ce se întâmplă la petreceri, în cluburile de dans și în barurile pentru cei

aflați în căutarea unui partener. Scena din localul Monkeyshines din Seattle este un exemplu ilustrativ. În fiecare seară de vineri, persoanele cu vârste cuprinse între 25 și 40 de ani, în veșminte specifice profesiilor lor, vin la Monkeyshines pentru a vedea și a fi văzute. Vocile clocotesc în mulțime în timp ce clienții își golesc paharele de piña colada sub ventilatoarele din lemn de salcie și nuc și sub luminile din tavan asemănătoare unor lacrimi. Saluturi entuziaste, mici bârfe rostite cu toată seriozitatea și hohote de râs prea zeloase – un zgomot constant, zumzăitor – umplu spațiul. La început, zgomotul este deranjant, dar, după un pahar din băutura dumneavoastră preferată, vă relaxați și urmăresc cu privirea gesturile fazei atenției, ce ricoșează din pereți.

La trei mese cu tăblii din marmură aflate în mijlocul barului, vedem bărbați solitari care, la distanțe respectuoase unul de celălalt, stau în picioare și beau. Fiind concurenți în curtare, bărbații nu discută între ei. Stau acolo tăcuți, ca niște străini, bând și privind – și adoptând diverse posturi.

Bărbații singuri care vin aici săptămână după săptămână sunt clienții obișnuiți ai barului Monkeyshines. Costumați în mod agresiv cu jachete și cravate, aplică metoda ademenirii pasive. Fiecare bărbat se așteaptă ca, prin puterea înfățișării sale, a șarmului fizic și a veșmintelor – grație posturii sale, modului cum se sprijină și privirilor pe care le aruncă în jur în timp ce ia o înghițitură de bere –, să atragă o femeie disponibilă care să vină și să bea la masa lui. Nu să bea și să discute, încă nu, doar să bea și să stea în apropiere, la început, astfel încât el să poată emite semnale pentru distanțe mici care ar putea duce, apoi, la conversație.

Ademenirea păsărilor de umbrar

Unui biolog care studiază modul de a face curte al păsărilor, ritualul săptămânal al clienților obișnuiți ai barului Monkeyshines i s-ar

putea părea asemănător tehnicii de ademenire al unei păsări din Australia numită pasărea satin. Masculul, negru și de mărimea unui măcăleandru, construiește un cuib pe pământ, format din rămurele subțiri menite să ademenească femelele să se apropie. Înalt de circa treizeci de centimetri și deschis la ambele capete, cuibul seamănă cu un coridor sau un adăpost. Construit izolat pe nisip, cuibul seamănă cu două smocuri de iarbă în mănunchi. Așa că pasărea adaugă o verandă din rămurele, pe care o decorează cu cochilii de melci, pietricele, flori și pene și, dacă există un oraș prin apropiere, cu nasturi de plastic, cioburi, biluțe de sticlă colorate și capace de conserve. Cu această verandă bătătoare la ochi în față, cuibul unei păsări de umbrar este atât de atrăgător pentru femelă, încât aceasta intră singură în cuib. Stă pe coridorul din rămurele, privind aranjamentul din obiecte ciudate, iar curtarea intră în etapa a doua.

Bărbații care frecventează barul Monkeyshines se comportă ca păsările de umbrar. În primul rând, fiecare bărbat își stabilește un spațiu fix, care este doar al lui, dedicat curtării. Apoi, fiecare își decorează propriul spațiu cu obiecte care atrag privirile: un port-moneu deosebit, un stilou scump, un telefon mobil, cheile mașinii, un roman broșat, un carnetel, un teanc de bancnote și monede argintii sclipitoare. Pe lângă obiectele expuse, își etalează și trupul, împodobit în pas cu moda. Menirea fazei atenției este, în cazul acestor bărbați, de a emite mesaje prin care să atragă, la fel ca și cele ale păsărilor de umbrar. Bărbații de la Monkeyshines etalează o zonă cuprinsă între 45 și 120 de centimetri în fața lor pentru a atrage partenerele în „spațiul lor personal”. De la această distanță, mișcările feței, ale ochilor și gesturile mâinilor își transmit mesajele într-un mod mai clar și mai convingător.

O femeie care înțelege atracția exercitată de propriile-i mișcări intră în centrul atenției fără a rosti vreun cuvânt.

Spre deosebire de bărbați, femeile de la Monkeyshines nu își marchează mesele. Își păstrează obiectele în poșete și, în schimb, poartă genți mici și ascunse vederii. Faptul de a-și pune gențile deoparte le oferă femeilor libertatea de a se plimba prin local, de a fi mai mobile, în mod expresiv, în spațiul dedicat curtării. Deoarece nu își stabilesc teritorii fixe, femeile sunt mai libere să vină și să plece, să se plimbe în voie și să se apropie de bărbați din unghiuri strategice. În curtare, o femeie care înțelege atracția exercitată de propriile-i mișcări intră în centrul atenției fără a rosti vreun cuvânt.

Două sunt mai atrăgătoare decât una singură

În timp ce privim în jur, două femei care au cam 25 de ani, deschizând ușa de la intrare, de nuanța de verde a trifoiului, intră în barul Monkeyshines. Una în spatele celeilalte, se strecoară prin mulțimea și spațiul strâmt din foaier și merg mai departe, trecând de mesele ocupate de bărbații solitari. Cele două femei ocupă două scaune de la capătul unei mese pentru șase persoane, la care mai stă un bărbat singuratic care rezolvă un rebus și bea tacticos o bere Guinness. Așezându-se, femeile vorbesc pe un ton animat, iar apoi, fără măcar să se uite spre el, pentru că sunt concentrate una asupra celeilalte, emit un torent de gesturi tipice pentru faza atenției.

Bruneta își scutură capul, ridicându-l brusc pentru a-și îndepărta bretonul de pe frunte. Acest gest repetat de fluturare a părului atrage atenția spre chipul ei. În tandem, prietena ei blondă își înalță chipul periodic, își scutură capul și, cu degetele întinse, își trece pletele lungi după urechi, îndepărtându-le de pe obraji. Biologii recunosc în aranjarea părului și în ciugulitul penelor un comportament-cheie în curtare în cazul primatelor și al păsărilor. Gestul tinerei atrage atenția asupra părului ei bine îngrijit și strălucitor, care, în cazul primatelor, indică un statut superior, o condiție fizică bună și o stare bună de sănătate.

Prin indicii clare, vizibile, ambele tinere transmit că sunt prezente și sunt femei. Cu o privire fugară, dar bine ținută, bărbatul se uită în direcția lor, dar, la fel de repede, își întoarce privirea spre rebus. Aparent absorbit întru totul de cuvinte, se face că nu vede și totuși, cu siguranță, observă: „Ele sunt aici”.

Atragerea atenției spre propriul chip prin mișcări ale mâinilor, capului și părului este mai eficientă atunci când trăsăturile feței sunt animate de diverse expresii.

Atragerea atenției spre propriul chip prin mișcări ale mâinilor, capului și părului este mai eficientă atunci când trăsăturile feței sunt animate de diverse expresii. Studiile prin care au fost urmărite privirile unor subiecți au confirmat că observăm mai mult buzele în mișcare, ale unei persoane care vorbește, decât buzele care nu se mișcă. Studiile au constatat că o față nemișcată, în repaus – care nu exprimă nimic – este percepută ca fiind nereceptivă, chiar neprietenoasă. La masa domnului Rebus, femeile zâmbesc și își mișcă buzele, vorbind. Aprobă sincron din cap, își ridică sprâncenele la unison și își măresc ochii în perfect acord. Ca într-un duet, chipurile lor prind viață, drept care sunt mai atrăgătoare pentru privire decât cuvintele intersectate ale unui rebus.

Ademenirea în echipă este mai eficientă decât ademenirea de unul singur.

În curtare, ademenirea în echipă este mai eficientă decât ademenirea de unul singur. Împreună, două câte două, femeile de la Monkeyshines emit gesturi emoționale, fac mișcări și afișează expresii pe care bărbatii solitari, acționând pe cont propriu, nu le pot arăta. În timp ce vorbesc, femeile își mișcă și își ridică umerii, își înclină capetele și își arată, într-un gest prietenos, palmele deschise. Trupurile lor comunică energie, sociabilitate și prezență. Deoarece bărbatul ademeneste prin gesturi subtile dindărătul obiectelor pe care le expune, limbajul trupului său este aproape mut. Nu numai că

este priponit de masă, ci chipul, mâinile și umerii săi au prea puține de spus. Deși tehnica ademenirii pe care o adoptă, cea a păsării de umbrar, este un început decent, bărbatul are nevoie de ceva mai animat, mai vioi pentru a sugera „Sunt aici”.

Afirmarea prezenței – „Sunt aici”

Atât pentru oameni, cât și pentru animale, afirmarea prezenței este cap de coloană pe agenda fazei atenției din procesul curtării. În sud-estul Statelor Unite, o șopârlă numită anolisul verde își leagă capul în sus și în jos, plecându-și capul, și își etalează gusa roșie pentru a-și atrage partenera. În câmpiile din Vestul Mijlociu al Statelor Unite, cocoșul-de-prerie se apleacă înainte, își lasă în jos aripile, își întinde ca într-un evantai penele cozii și își umflă gusa roșie-purpurie pentru a atrage găinușa-de-prerie. Se plimbă țănoș în teritoriul său dedicat curtării, face salturi acrobatice în aer, cotcodăcește și emite un sunet „bubuitor” care poate fi auzit la mai mult de un kilometru depărtare.

Fără nici o intenție conștientă, ne animăm gesturile mâinilor, ne mișcăm capetele, ne atingem propriile trupuri – ne scărpinăm, ne strângem mâinile și ne masăm pentru a elibera energia reprimată – și mergem mai repede decât am merge în mod normal prin casă.

Și noi, la fel ca șopârlele și cocoșii-de-prerie, ne bazăm pe semnale nonverbale pentru a ne anunța prezența atunci când facem curte cuiva. La o petrecere, muzica zgomotoasă, salutarile zgomotoase și hohotele de râs zgomotoase transmit mesajul „Suntem aici!”. Fără nici o intenție conștientă, ne animăm gesturile mâinilor, ne mișcăm capetele, ne atingem propriile trupuri – ne scărpinăm, ne strângem mâinile și ne masăm pentru a elibera energia reprimată – și mergem mai repede decât am merge în mod normal prin casă. Fiecare dintre

aceste mișcări nepremeditate ale trupului anunță prezența noastră pe scena aglomerată a curtării.

Observații de teren: au ritm

Nicăieri nu este mai zgomotos proclamat mesajul fazei întâi, „Sunt aici”, decât pe Greek Row*. Acesta este cel mai bun laborator pentru studierea dansului nupțial. În fiecare primăvară, când înfrunzesc castanii și înfloresc rododendronii în curțile caselor unor frații, muzica rock amplificată la maximum se aude bubuind de la ferestre și ricoșează din acoperișuri. Muzica zgomotoasă, la fel ca trilurile păsărilor, atrage atenția și îi avertizează pe masculii rivali că spațiul îngrădit de „sunetul nostru” este revendicat.

Devenim atenți în mod automat la sunetele „ample” ale rockului – fără nici o decizie conștientă – deoarece reacția de orientare acustică a creierului nostru este subcorticală. Simțul nostru înnăscut de detectare a sunetelor este datorat unor module ale colicului inferior mezencefalici ai amfibienilor, aflate sub lobul frontal al creierului, dedicat gândirii. În contextul curtării, prin bățile sale ritmice, muzica stabilește în mod eficient legături între mințile noastre și ne apropie trupurile. Faptul de a simți același ritm ne situează pe aceeași lungime de undă psihologică și ne face să ne simțim mai apropiați.

Primăvara, pe Greek Row, aleile, trotuarele și peluzele din fața caselor prind viață datorită trupurilor în mișcare. Pentru a fi mai ușor de observat, tinerii și tinerele se plimbă, aleargă și sar de colo-colo – aproape peste tot – pentru a-și atrage, reciproc, privirile. Petrec foarte mult timp afară și făcând mișcare, fără a avea o destinație fixă. La fel ca șopârlele anolis și cocoșul-de-prerie, tinerii de pe Greek Row înțeleg la un nivel intuitiv că mișcarea atrage privirea.

* Greek Row – în campusurile universitare americane, alee pe care se află sediile fraților. Traducere literală: „șirul grecesc”. Denumirea se datorează literelor grecești din care sunt alcătuite numele fraților; de exemplu: Delta Delta Rho (n.t.).

Deoarece privirile sunt atrase de trupurile în mișcare, un bărbat sau o femeie care stă într-o poziție fixă are mai puține șanse de a fi observat(ă).

La fel cum urechile se orientează spre sunetele care captează atenția, ochii se orientează spre mișcare. Studiile prin care au fost urmărite privirile unor subiecți arată că ele se fixează asupra lucrurilor care se mișcă. Deoarece privirile sunt atrase de trupurile în mișcare, un bărbat sau o femeie care stă într-o poziție fixă are mai puține șanse de a fi observat(ă). Simțul nostru înnăscut de detectare a mișcării este datorat unor centri vizuali mezencefalici, numiți *coliculi superiori*, aflați sub nivelul conștient. Orientarea reflexivă a acestor centri spre mișcare face ca un corp aflat în mișcare să fie incredibil mai ușor de observat decât un corp nemișcat, așezat pe un scaun. Mișcarea de dragul mișcării – dansul, alergatul după un Frisbee sau, pur și simplu, săriturile pe loc în cazul unui joc de volei – este o regulă universală atunci când se face curte. Greek Row ilustrează clar faptul că dansul nupțial la oameni este, efectiv, un dans.

Repetarea ritmică este o temă comună a curtării în cazul animalelor. Receptorii vederii, ai auzului și ai simțului tactil percep semnalele ritmice, repetate regulat, mai repede și mai bine decât semnalele constante, statice sau neschimbătoare (Bastock, 1967). Dansul în zigzag al unei specii de ghidrin, târâitul ritmic al unui greier mascul și valurile sensibile la presiune pe care le emit peștii care unduiesc sunt bine cunoscute în biologie ca semnale prin care se atrage atenția. În cazul curtării la oameni, mișcările, sunetele și senzațiile tactile repetitive pe care le emitem în timp ce driblăm o minge, aruncăm mingea la coș sau dăm cu piciorul în ea comunică același mesaj: „Sunt aici”.

Cum să efectuați o trecere silențioasă

O bună modalitate de a fi observat la o petrecere este acela de a folosi o opțiune numită *trecerea*. Trecerea seamănă cu un bine cunoscut ritual de împerechere al ghidrinului, numit *dansul în zigzag*, prin care masculii atrag atenția apropiindu-se de femele și făcând un ocol pentru a le traversa câmpul vizual. Efectuând o trecere, mergeți direct prin fața persoanei vizate, la distanță de un braț, în drum spre o altă destinație. Vreme de decenii, femeile istețe au ocolit în drumul lor spre toaletă pentru a trece pe lângă bărbații pe care îi preferau. Sunt utile nenumărate rute alternative, inclusiv cele spre bucătărie, spre frigider, spre cămin sau spre curtea interioară. Destinația nu este scopul final, ci doar un mijloc de a fi observat.

Pentru ca trecerea să funcționeze, pre-poziționarea este cheia. Situați-vă într-o poziție anume, astfel încât persoana care doriți să vă vadă să se afle între dumneavoastră și ținta dumneavoastră. Apoi, așa cum spunea Thoreau, pășiți cu încredere în direcția viselor dumneavoastră. Procedura poate fi repetată pentru a vă asigura că mișcările dumneavoastră atrag privirea persoanei respective. Cu nonșalanța potrivită, trecerea vă permite să vă apropiați fizic, să stabiliți contactul vizual și să-i citiți prin privire reacția la apropierea dumneavoastră. Dacă vedeți sprâncene ridicate, o aplecare aprobatoare a capului, o înclinare a capului, un zâmbet sau dacă privirii dumneavoastră i s-a răspuns printr-o privire mai lungă decât normal, de două sau trei secunde, înseamnă că ați stabilit contactul.

În cartea sa *Silent Messages*, psihologul Albert Mehrabian observă că scăparea batistei „este recunoscută de mult timp în mod universal” ca un gest de atragere a atenției (1981, p. 156). Deși batista în sine s-a demodat, principiul scăpării unor obiecte rămâne

o opțiune viabilă în curtare. Consilierii în materie de flirt pretind că trucul scăpării unor obiecte nu dă greș aproape niciodată, deoarece manevra stângace este un mod nonverbal de a cere ajutor. Mai precis, este un semn de supunere, de „neajutorare”. În timpul trecerii silențioase pe ruta ocolitoare, trebuie doar să stabiliți contactul vizual, să zâmbiți și să scăpați un șervețel. Când necunoscutul se apleacă pentru a vă ajuta să ridicați șervețelul, vi se oferă oportunitatea de a vorbi. Aplecarea împreună transmite un mesaj de inofensivitate care vă permite să faceți un prim pas în direcția dorită fără „a face”, efectiv, „primul pas” în procesul curtării.

Zoologul Frans de Waal a studiat scăparea obiectelor în curtarea celei mai apropiate rude a noastre din regnul animal : cimpanzeul bonobo. Un mascul pe nume Mituo a trecut pe lângă Miso, o femelă, pentru a urca mai sus în copacul ei. Din poziția sa, de deasupra lui Miso, Mituo a început să arunce, una câte una, rămurele rupte. După ce au căzut pe pământ mai multe rămurele care trecuseră foarte aproape de ea, Miso s-a cățarat mai sus pentru a-l întâlni pe excitatul Mituo, s-a întors cu spatele spre el în semn de acceptare și a avut loc împerecherea. Curtarea la cimpanzeii bonobo este mai scurtă decât la oameni, dar scăparea obiectelor pentru a obține atenție funcționează la fel : „Observă-mă : sunt aici”.

Afirmați-vă prin modă

La fel ca mișcările, posturile și obiectele scăpate, îmbrăcămintea este deosebit de atrăgătoare pentru simțul nostru vizual. Pentru bărbați și femei deopotrivă, articolele de îmbrăcăminte viu colorate, în contrast puternic, purtate pe jumătatea de sus a trupului, sunt la fel de potrivite pentru a atrage atenția precum coada unui păun.

În faza atenției, cămășile, bluzele, vestele și puloverele care ies în evidență sunt o alegere mai bună decât cele în culori terne : maro,

oliv, bej, gri sau „grej”, purtate în locuri publice, cluburi de dans și baruri.

În ciuda popularității negrului, creierele noastre de primate fac ca nuanțele vii – mai ales culorile fructelor – să fie mai interesante pentru privire. Negrul afirmă prezența și emite o afirmație serioasă din punctul de vedere al modei, dar nu invită la apropiere. Culorile vii stârnesc emoțiile, în timp ce nuanțele mai închise le atenuează, la fel cum ochelarii de soare maschează sentimentele dezvăluite de ochi. Conform neurologului Vilayanur Ramachandran, creierele noastre sunt încântate de nuanțele intens exagerate, precum galbenul saturat al florilor-soarelui lui Van Gogh. Culorile vii invită la contact, deoarece simțul *tricromatic* dedicat percepției culorilor caracteristic ochilor primatelor a evoluat cu scopul detectării fructelor. Pe scurt, observăm nuanțele fructelor care sunt subliminal „comestibile”.

Receptorii marginali ai centrilor vederii din lobul frontal al creierului sesizează liniile, însemnele, insigne, modelele, etichetele, stegulețele, emblemele, simbolurile, paietele și broșele atașate hainelor. Mesajul lor codat oferă informații, nu doar durabilitate sau îndeplinirea unei funcții, și ne „vorlesc” la fel ca gesturile. În curtare, detaliul liniar și figurile geometrice ale unui tricou care poartă un mesaj atrag mai mult atenția decât un tricou fără nici un imprimeu. Asimetriile legate de îmbrăcăminte – o dungă diagonală, o înșignă la rever sau un însemn purtat pe o singură parte a corpului – atrag privirea și sunt observate pentru că se află în contrast cu simetria bilaterală a trupurilor noastre verticale, bipede. Asimetriile pe un corp atât de simetric ies în evidență și atrag privirea pentru că tot ceea ce e neobișnuit este mai intrigant decât ceea ce este obișnuit.

O coafură cu cărare asimetrică, într-o parte, vă face chipul mai interesant pentru privire decât o coafură cu cărare dreaptă, pe mijloc.

Contează primele impresii?

Sunt primele impresii trecătoare sau durează? Dovezile susțin a doua ipoteză, conform profesorului Judee Burgoon de la Arizona University, specializat în comunicare. Reacția inițială și sentimentele pe care le avem când vedem pe cineva pentru prima oară persistă, în general, și după ce cunoaștem acea persoană. Ceea ce observăm la început ne rămâne în memorie, chiar și atunci când limbajul trupului și acțiunile ulterioare contrazic prima impresie. Totuși, Burgoon observă că atracția fizică, ce poate fi critică la primele întâlniri, devine mai puțin importantă odată cu trecerea timpului. După ce vedem un chip de mai multe ori, admirăm tot mai mult trăsăturile sale pe măsură ce se instalează „efectul de familiaritate”.

Mesajul părului. Fragil și scurt sau mătăsos și lung, în curtare părul femeilor reclamă atenție. Bretonul atrage privirea spre chip atunci când culoarea părului contrastează cu tonurile mai deschise sau mai închise ale tenului. Azi, puține femei poartă coafuri voluminoase, deoarece acestea atrag prea multă atenție și încalcă regula siguranței. Coafurile voluminoase sunt pur și simplu prea mari și fac ca poziția capului să fie prea apropiată pentru a oferi confort. Transmite mesajul că persoana care o poartă dorește prea multă atenție. Când stilistii echipei de producție a filmului *Magnolii de oțel* (1989) au încercat să îmblânzească părul înfoiat al lui Dolly Parton, ea le-a spus: „La naiba, aici, înăuntru, se află o personalitate puternică, nebună, cu totul ieșită din comun” (1994, p. 277). Ca și părul de pe capul ei, mesajul lui Dolly este evident.

În cazul coafurilor, singura constantă este schimbarea. În Egiptul antic, femeile din clasele sociale superioare purtau peruci gigantice împodobite cu panglici viu colorate și bijuterii pentru a atrage atenția, la fel cum au făcut și femeile din familia regală din Franța câteva mii de ani mai târziu, la curtea Mariei Antoaneta (Barber, 1994). Dacă părul înfoiat se va întoarce din nou pe scena curtării – și, fără nici o îndoială, așa va fi –, mesajul va fi același: „Sunt aici!”.

Indicarea sexului – „Sunt bărbat (sau femeie)”

Când vă faceți simțită prezența fizică în contextul curtării, vă anunțați, în același timp, identitatea sexuală, prin indicii care declară sexul. Adevărata putere a mesajelor de afirmare a sexului devine evidentă atunci când bărbații și femeile adoptă, fiecare, semnalele celorlalți pentru a trece drept membri ai sexului opus. Există cazuri documentate în care o femeie a trecut drept bărbat și s-a căsătorit cu o femeie sau un bărbat se culca cu un alt bărbat pe care îl credea, în mod eronat, a fi femeie. Deși e un lucru obișnuit, la anumite specii de pești, ca femele adevărate să se transforme în masculi adevărați și viceversa – de exemplu, *Trimma okinawwae*, o varietate de guvizi –, oamenilor le este imposibil să treacă de la un sex la altul fără ajutorul unei intervenții chirurgicale. Semnalele de indicare a sexului se pot schimba în cadrul procesului de curtare, dar identitatea sexuală rămâne aceeași.

În cazul celebrului jazzman din Spokane, Billy Tipton, „el” (de fapt, o femeie) s-a travestit, jucând rolul unui bărbat, vreme de cincizeci de ani, a fost căsătorit de cinci ori, a adoptat trei fii și a devenit conducătorul unui detașament de cercetași și antrenor în Liga Mică*. Când Billy a murit, în 1989, la vârsta de 74 de ani, un medic legist a descoperit adevăratul său sex și a șocat profund familia lui Tipton. Indiciile false pe care le dădea în legătură cu sexul său erau atât de convingătoare, încât nici măcar una dintre soțiile cărora le-a făcut curte, cu care a trăit și a făcut dragoste nu a pretins că ar fi știut că Tipton nu era, de fapt, bărbat. Reversul medaliei sexului este celebrul caz al unui bărbat japonez care a trecut drept femeie și a întreținut raporturi sexuale obișnuite, repetate, cu un bărbat francez care a aflat despre sexul „iubitei” sale mulți ani după încheierea respectivei relații amoroase. În

* În SUA, Liga Mică este campionatul de baseball pentru copii între 8 și 12 ani (n.t.).

comparație cu animale precum morsa și elanul, în cazul cărora diferențele fizice dintre sexe sunt evidente, corpul uman este mai androgin. Când facem curte, purtăm și etalăm indicii privind sexul pentru a proclama, cât mai clar posibil, că suntem bărbați sau femei.

Afișarea unor dungii, a unor centuri și a unor forme geometrice este o metodă, pe care trecerea timpului a demonstrat-o eficientă, de a stabili apartenența sexuală în lumea animală. În cazul bibanilor, un corp cu dungii verticale înseamnă „Sunt mascul”, în vreme ce o formă întunecată pe coadă semnifică „Sunt femelă”. Masculii de guppy și cintezoii de casă etalează nuanțe de roșu mai intense decât ale femelelor, iar în curtare, membrii ambelor specii reacționează la culoarea roșie a masculului ca la un indiciu privitor la sex. În cazul oamenilor, în lumea occidentală, o cravată care coboară vertical de la gât sugerează „Sunt bărbat”, iar materialul decorativ șerpuitor de pe șolduri înseamnă „Sunt femeie”.

În biologie, diferențele de colorație, pete, mărime și comportament între masculi și femele sunt cunoscute ca *dimorfism sexual*. La unele animale, inclusiv la câini și pisici, există puține diferențe evidente și nu este ușor să le identificăm sexul. În cazul altor animale, precum lei, păunii și gorilele de munte, este evident, chiar și de la depărtare, dacă sunt masculi sau femele. Un mascul cu spate argintiu de 200 de kilograme poate cântări de două ori cât o gorilă femelă. Cât despre specia noastră, noi, din cap până-n picioare, avem un grad moderat de dimorfism, fiind vizibile multe diferențe mărunte și câteva diferențe izbitoare între cele două sexe. De la forma frunții, mai rotundă la femei, la diametrul degetelor de la picioare, mai groase la bărbați, ne anunțăm identitatea sexuală și ne încredem în veridicitatea mesajului.

În curtare, cea mai bună strategie este aceea de a vă accentua în mod convingător semnele naturale ale trupului care indică sexul, pentru a arăta cine sunteți. Acest lucru presupune scoatera în relief a formelor vizibile ale umerilor bărbaților și ale taliilor femeilor și

accentuarea unor indicii subtile precum bogăția, înălțimea și forma sprâncenelor. În faza atenției, ceea ce îi separă pe cei care au un partener de cei ce nu au partener se reduce, adesea, la detalii geometrice precum liniile, formele și umbrele.

Ce divulgă sprâncenele

Să ne concentrăm o clipă asupra sprâncenelor (cele două arcuri din fire scurte de păr de deasupra ochilor), un ideal exemplu revelator. Observați că sprâncenele femeilor se înalță cu mult mai sus deasupra ochilor decât sprâncenele bărbaților. Sprâncenele bărbaților se întind de-a lungul părții superioare a *orbitelor* osoase ale *ochilor*, marginile osoase care înconjură globii oculari, mai pătrătoase la bărbați și mai rotunde la femei, și urmează îndeaproape contururile acestora. Sprâncenele femeilor – și vă puteți trece vârfurile degetelor peste ele pentru a simți diferența – pornesc de la aceeași margine osoasă, din apropierea nasului. Apoi tâsnesc în sus, se ridică deasupra marginii osoase și se arcuiesc spre urechi. Sprâncenele bărbaților sunt groase și orizontale și se îmbină deasupra nasului, formând un „T”. Sprâncenele femeilor se înalță, tâsnesc, formând o linie șerpuitoare deasupra rădăcinii nasului, ca un „S”.

Aceste diferențe fac ca ochii bărbaților să pară mai adânciți în orbite decât ai femeilor. În curtare, acest fapt le conferă bărbaților o privire serioasă, autoritară, chiar aspră. Deoarece sprâncenele femeilor încadrează zone mai ample de piele sub marginile osoase – întinderile de piele de deasupra pleoapelor, numite *marginile supraorbitale* –, linia sprâncenelor feminine face ca ochii femeilor să pară mai superficial situați în cap și mai mari, pe fondul acestor zone mai ample de piele. Sprâncenele spun mai mult decât doar „Sunt bărbat” sau „Sunt femeie”. Sprâncenele mai ridicate ale femeilor definesc o stare sufletească de înflăcărare, fericire și „inocență cu ochii larg deschiși”. Sprâncenele bărbaților sugerează forță, în vreme ce formele

sprâncenelor femeilor invită la apropiere, sugerând o atitudine prietenoasă. Sprâncenele femeilor transmit mesajul „Sunt inofensivă” ; ale bărbaților spun „Nu mă călca pe bătăture ! ”.

Sprâncenele mai ridicate ale femeilor definește o stare sufletească de înflăcărare, fericire și „inocență cu ochii larg deschiși”. Sprâncenele bărbaților sugerează forță, în vreme ce formele sprâncenelor femeilor invită la apropiere, sugerând o atitudine prietenoasă.

Sprâncenele drepte, orizontale exprimă masculinitate. Feminitatea este evidentă în sprâncenele arcuite. Deoarece sprâncenele vorbesc cu atâta îndrăzneală, bărbații, atunci când fac curte, nu trebuie decât să își aranjeze sprâncenele aspre și coborâte pentru a transmite un mesaj masculin. Aranjarea este recomandată, deoarece transmite un mesaj referitor la un statut elevat : „Sunt dichisit”. La rândul lor, deoarece sprâncenele mai subțiri sunt expresive într-un mod mai subtil decât în cazul bărbaților, femeile pot face multe pentru a spori atractivitatea sprâncenelor lor.

O arcuire bine plasată deasupra marginii laterale a irisului unei femei imită chemarea prietenoasă a ridicării sprâncenelor în semn de recunoaștere.

Limbaajul sprâncenelor este tainic. Necesită traducerea unor guru ai machiajului, precum regretatul Kevyn Aucoin, și a unui consilier de imagine, Anastasia, consultant al celebrităților din Beverly Hills. Mesajul Anastasiei este acela că, deși modele în privința sprâncenelor femeilor se schimbă, definirea unui arc vizibil deasupra colțului exterior al fiecărui ochi rămâne aceeași. O arcuire bine plasată deasupra marginii laterale a irisului unei femei imită chemarea prietenoasă a ridicării sprâncenelor în semn de recunoaștere. Un stilist talentat poate transforma în doar câteva clipe sprâncenele obișnuite în sprâncene ademenitoare. Secretul constă în a ști exact unde și cum să plasezi arcuirea.

Cosmetica clasică: sprâncenele arcuite ale lui Marilyn

Puține femei acordă atât de multă atenție indicțiilor pe care le emit privitoare la sex câtă le acorda Marilyn Monroe în anii '50. Era perfecționistă în privința trăsăturilor corpului ei, mai ales a sprâncenelor. Privind fotografiile ei de studio, suntem atrași cu putere de ochii lui Marilyn. Nonverbal, ne invită să o privim deoarece sprâncenele ei se înalță în arcuri bine definite, care ne salută printr-un semn universal: ridicarea sprâncenelor în semn de recunoaștere. Peste tot în lume, ridicarea sprâncenelor invită la un contact prietenos cu cei care văd gestul și răspund chemării lui.

Studiind îndeaproape sprâncenele lui Marilyn, descoperim că nu sunt înălțate deloc. Pe fruntea ei, mușchii *frontali*, cei care înalță sprâncenele, sunt complet relaxați. Nu există linii orizontale pe fruntea ei care să sugereze nici măcar cea mai vagă contracție musculară. Sprâncenele lui Marilyn Monroe, înălțate cu multă artă, ne atrag pentru că au fost aranjate special pentru a seduce de către legendarul machieur de la Hollywood, Whitey Snyder.

Marginile supraorbitale sunt mai mari la femei decât la bărbați, dar ale lui Marilyn sunt uriașe. Pielea radioasă din jurul ochilor ei mari face ca aceștia din urmă să pară și mai mari. De fapt, creierul nostru reacționează față de zona de piele marcată de liniile lui Whitey ca față de un ochi mai mare decât normal. Arcurile de cerc pe care le-a desenat pe chipul lui Marilyn atrag privirile spre ochii ei precum cercurile unei ținte atrag ochii spre centrul acesteia.

Reușita lui Snyder a constat în arcurile pe care le-a definit în punctele centrale ale sprâncenelor lui Marilyn. Vârfurile unghiulare, piramidale conving centrul vizual al creierului că sprâncenele ei se „înalță”, datorită emoțiilor, pentru a atrage atenția. Whitey a creionat vârfurile arcuite ale sprâncenelor lui Marilyn chiar deasupra pupilelor. „Am făcut astfel încât să formeze un vârf chiar deasupra centrului ochilor ei”, a explicat Whitey. „Mult mai departe decât atât nu aș fi putut merge, căci ar fi arătat fals.” (Crown, 1987, p. 118) Prin priceperea lui Whitey, sprâncenele lui Marilyn definesc o atitudine pe care milioane de oameni o recunosc, încă, dintr-o privire.

Dezvăluți o talie subțire

Din punct de vedere geometric, care este cea mai atrăgătoare formă feminină pentru bărbații care curtează? Unii spun că picioarele frumoase, în timp ce alții susțin că sunt umerii, pieptul, șoldurile sau gleznele, dar se înșală. Studiile științifice confirmă că, în ciuda atracției dovedite pe care o exercită sânii, fundurile și coapsele, trăsătura cel mai des observată a trupului feminin, în afara chipului, este talia ei. Cercetările efectuate de antropologi și psihologi evoluționiști au dus la concluzia că ingredientul activ al siluetei unei femei este subțierea vizibilă a taliei ei, „clepsidra”.

În ciuda tendințelor modei și a diferitelor norme culturale legate de ce anume face ca trupul unei femei să fie frumos – mărimea bustului, greutatea corporală, circumferința șoldurilor sau a mușchilor gambelor –, un lucru este întotdeauna clar. Bărbații de pretutindeni consideră că o talie subțire este mai atrăgătoare decât una groasă. De la figurinele din neolitic la sculpturile egiptene clasice, de la concursurile Miss Univers la *Playboy*, mesajul este același. O talie îngustă este mai drăguță decât una proeminentă, ieșită în afară.

Bărbații nu consideră că talia supersubțire a unui model este cu mult mai atractivă decât talia unei femei cu o greutate normală.

Cât de subțire este o talie drăguță? Studiile arată că bărbații nu consideră că talia supersubțire a unui model este cu mult mai atractivă decât talia unei femei cu o greutate normală. Cercetările efectuate de neuropsihologul Davendra Singh au ajuns la concluzia că bărbații nu echivalează siluetele anormal de zvelte cu frumusețea. Ceea ce atrage nu este zveltețea absolută, ci contrastul dintre talie și șolduri. Antropologii au constatat că un raport scăzut al măsurii taliei față de șolduri (calculat prin împărțirea circumferinței taliei la circumferința șoldurilor) înseamnă fertilitate și o

stare bună de sănătate – și oferă asigurări că femeia care face obiectul afecțiunii unui bărbat nu este însărcinată cu copilul altuia.

În curtare, femeile cu un raport scăzut al taliei față de șolduri (mai mic decât 1, media măsurilor femeilor care apar în reviste fiind de 0,67) își pot accentua suplețea folosind o curea, o centură sau o eșarfă. Femeilor cu talii mai mici (raport mai mic de 1), ca Nicole Kidman, Jennifer Lopez și Madonna, le stă bine în combinații de haine în culori deschise și mulate în partea de sus cu fuste închise la culoare. Contrastul puternic atrage privirile spre talia îngustă. Femeile cu un raport mai ridicat al taliei față de șolduri (1 sau mai mult), precum Rosie O'Donnell sau Queen Latifah, pot purta în partea de sus a corpului piese vestimentare cu modele și detalii strategic plasate, care atrag privirea în sus, îndepărtând-o de o talie, care ar putea sugera „Sunt însărcinată”. Ca reacție față de un mesaj legat de fertilitate care a fost codificat cu milioane de ani în urmă, bărbații încă mai consideră în zilele noastre că o linie șerpuitoare a taliei este sexy.

Folosiți icul

În contextul curtării, care este forma cea mai atrăgătoare a unui bărbat? Unii spun că brațele musculoase, în vreme ce alții pretind că ar fi mâinile, pieptul, spatele sau mușchii abdominali. Și ei greșesc. Știința a constatat că – în afară de față și ochi – cel mai des observată trăsătură a trupului masculin este forma sa ca de „ic”. Femeile preferă bărbații cu umeri lați, pentru că un trunchi lat denotă forță masculină. În cadrul unor studii controlate, bărbații și femeile au considerat că umerii mai lați – în raport cu mărimea șoldurilor – sunt mai atrăgători decât umerii înguști. Mărimea și unghiul acestora atunci când sunt îndreptați indică dominanță în arena competiției dintre bărbați.

Știința a constatat că – în afară de față și ochi – cel mai des observată trăsătură a trupului masculin este forma sa ca de „ic”.

Cât de lați ar trebui să fie umerii unui bărbat ? Femeile nu insistă asupra atingerii de către bărbați a aceluiași standard ridicat pe care aceștia le pretind de la femei. În curtare, femeile sunt mai iertătoare. În vreme ce forma de clepsidră este esențială pentru a atrage privirea unui bărbat (privire care, așa cum observă Singh, se îndreaptă spre talie înainte de a ajunge la față), ochii femeilor consideră acceptabili umerii mai mici ai bărbaților dacă sunt vizibil mai lați decât proprii lor umeri. O diferență modestă de mărime este suficientă pentru a trimite mesajul necesar de „protecție masculină”. Mesajul mai puternic codificat în umerii unui culturist atrag privirile celorlalți bărbați aflați în competiție pentru atenția femeilor. În curtare, forma de bază, asemănătoare cu cea a unui ic, a unui bărbat de dimensiuni normale este la fel de atrăgătoare ca statura ieșită din comun a lui Schwarzenegger.

Înainte de a admite că toate tipurile de umeri masculini sunt create egale, ar trebui să ne întrebăm de ce atât de mulți bărbați se îmbracă în uniforme și costume care sugerează putere în contexte legate de afaceri, politică și armată. Răspunsul este că hainele ajustate pe corp accentuează forma naturală de ic. Îmbrăcați în tricouri, Hulk Hogan și Woody Allen par să aparțină unor specii diferite. Purtând pernțe la umeri, mâneci cilindrice, revere evazate și tivul lăsat al hainei sale de tweed de colecție, Woody este destul de „umflat cu pompa” pentru a atrage o parteneră.

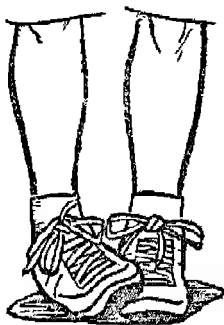
Arătați inofensivitate – „Nu vreau să-ți fac nici un rău”

În cazul modului nostru straniu de a face curte, faptul de a fi prezent și de a afirma în mod evident că sunteți bărbat sau femeie nu este suficient. Înainte de a vă apropia de un bărbat necunoscut sau de o femeie necunoscută, trebuie să cunoașteți semnele vizibile care arată

dacă partenerul va agree apropierea dumneavoastră. Trebuie să vă asigurați că potențialul partener nu va fi ursuz, nepoliticos sau aspru. Aveți nevoie, cu alte cuvinte, de semne vizibile de *inofensivitate*. Inofensivitatea este o temă de bază în curtare, ca și mai târziu în căsnicie. În lumea occidentală, verigheta purtată pe mâna stângă este un simbol al supunerii.

Dovezile de inofensivitate constituie o temă importantă în curtea animalelor. Gestul *întinderii* în cazul bățlanului verde, de exemplu, este menit să ademenească partenera, determinând-o să se apropie, arătând că nu o va ataca. Întinderea simultană în sus a capului și gâtului, renunțând la poziția de atac, urmată de balansarea lor docilă dintr-o parte în alta și emiterea unei chemări blânde *aaroo-aaroo* anulează ostilitatea (Bastock, 1967). Pasărea face, de asemenea, pe lângă aceste gesturi, și mișcări asemănătoare plecăciunilor. Femelele răspund umilului limbaj corporal al masculului, apropiindu-se de cuibul lui.

Înclinarea capului într-o parte spune „Sunt interesată”



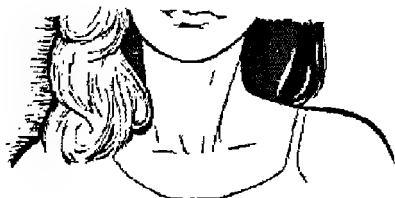
Un bărbat își poate afirma interesul nerostit întorcându-și vârfurile picioarelor spre interior

Indiciile de vulnerabilitate le acordă celorlalți permisiunea de a se apropia fizic.

În curtare, semnele de umilință, timiditate și inofensivitate sunt esențiale. Indiciile de vulnerabilitate le acordă celorlalți permisiunea de a se apropia fizic. Iată de ce femeilor de la Monkeyshines le este ușor să se apropie de impunătorul jucător de fotbal care stă singur la o masă îndepărtată. Observați poziția piciorului său și bastonul subțire atârnat de scaunul lui. Semnalele sale de inofensivitate arată că este accesibil și că, probabil, nu va mușca. Femeile se apropie fără teamă. Schiopătatul vizibil, gipsul, bandajele, ochelarii și alte semne de slăbiciune solicită o *reacție afectuoasă* specific umană.

Expuneți-vă gâtul

O bună modalitate de a vă arăta inofensivitatea în faza atenției este aceea de a desface nasturele cel mai de sus al cămășii sau bluzei, expunându-vă gâtul. Expuneți, astfel, „gropița gâtului”, golul din partea din față, sub „mărul lui Adam” și deasupra claviculei. Hainele fiind îndepărtate, adâncitura anatomică devine vizibilă datorită poziției verticale și pielii neacoperite de păr. Pentru a masca fragilitatea în contexte tipice pentru afaceri, guvernare și probleme militare, ascundem gropița în spatele unei cravate înnodate, al unei eșarfe sau al unui guler colant, arătând, în același timp, formalitate și putere. Un gât acoperit spune „Păstrați distanța”. În curtare, gropița gâtului emite un mesaj de supunere spre toți cei din jur. Fragilitatea pe care o denotă spune „Te poți apropia”.



Expunerea gâtului spune „Sunt inofensivă – te poți apropia”

Expunerea gâtului în semn de supunere a fost studiată și la câini, lupi, pești și reptile. Crocodilii își ridică din apă capul pentru a-și arăta gâtul atunci când prin apropiere trec masculii dominanți, căci altfel riscă o luptă. Expunerea gâtului previne atacul, transmițând un mesaj nerostit ce indică inofensivitate: „Mă predau”, „Renunț”. Gropița gâtului este atât de atrăgătoare în curtare, în contextul în care stăm față în față într-o încăpere, la o masă sau pe ringul de dans, încât s-au dezvoltat numeroase curente în modă, diferite în funcție de cultură, cu scopul de a etala și de a împodobi gâtul. Rochiile cu decolteu, bluzele de tip ie și clasicele articole de îmbrăcăminte cu anchior sunt preferate în întreaga lume.

Gropița gâtului este atât de atrăgătoare în curtare, în contextul în care stăm față în față într-o încăpere, la o masă sau pe ringul de dans, încât s-au dezvoltat numeroase curente în modă, diferite în funcție de cultură, cu scopul de a etala și de a împodobi gâtul.

În cazul femeilor, un șirag scurt de perle sau un lăntișor din mărgelute de aur atrage privirile spre această gropiță dezarmantă datorită liniei pe care o trasează pe sub ea. Cu pata de culoare ce atrage privirea, un medalion cu chihlimbar, turcoaz sau coral purtat sub claviculă atrage atenția și spre gropiță. Așezat mai jos, într-o poziție potrivită pentru a accentua gropița, un medalion de mărimea unei monede mici constituie o afirmare a supunerii. Marchează, dar nu acoperă concavitatea așa cum ar face-o un colier strâns pe gât sau un guler tare, formal.

În societățile tradiționale, bărbații care nu poartă cămăși au, de obicei, lăntișoare, în vreme ce, în Occident, bărbații poartă cămăși închise cu nasturi și cravate. Cea mai bună modalitate prin care bărbații occidentali își pot expune dezarmanta gropiță a gâtului este aceea de a-și descheia nasturii de la gât. Acest gest scade coeficientul de putere, facilitând apropierea femeilor. Expunerea porțiunii de piele vulnerabile și ușor ridate a gâtului adaugă o notă informală și

comodă, chiar și atunci când marginile gulerului se înalță pentru a spori masculinitatea gâtului mai gros al bărbatului: „Sunt bărbat; nu vreau să-ți fac nici un rău”.

Mișcați-vă umerii

Un alt semn al intenției prietenoase este gestul ridicării umerilor. Observați când unul dintre umerii partenerului dumneavoastră sau chiar amândoi se înalță spre urechi sau vin mai în față. Deoarece aceste mișcări sunt trecătoare, de scurtă durată, trebuie să le urmăriți cu atenție pentru a le citi sensul. Umerii se înalță atunci când mușchii *trapez* și *levator scapulae* ridică omoplații. Umerii se flexează atunci când mușchii trapezi (ajutați de *mușchiul pectoral mare*, *mușchiul pectoral mic* și *mușchiul croitor*) flexează ventral umerii înainte. Nu există semne mai bune care să arate sentimentele partenerului în legătură cu apropierea.

Ridicarea umerilor este un semn de cedare. Umerii ridicați în semn de supunere invită partenerul să se apropie. Faptul de a vedea acest indiciu dezvăluie că este improbabil ca celălalt să se retragă, să se îndepărteze sau să respingă avansul. Ne flexăm și ne ridicăm în mod inconștient umerii în compania persoanelor care ne plac. Această reacție se numește *reacția drăgălășeniei*. Umerii noștri se mișcă la fel și atunci când strângem în brațe copiii mici, alintându-i pentru a le arăta că îi iubim.



Un umăr ridicat spune:
„Sunt interesată”

Ne flexăm și ne ridicăm în mod inconștient umerii în compania persoanelor care ne plac. Această reacție se numește *reacția drăgălășeniei*. Umerii noștri se mișcă la fel și atunci când strângem în brațe copiii mici, alintându-i pentru a le arăta că îi iubim.

Observații de pe teren: succes la Seattle

La Monkeyshines, gesturile mâinilor mult prea active ale lui Vestă de Piele și privirile sale care se plimbă alene peste tot au atras prea multă atenție; au ținut femeile la distanță. Să observăm acum ținuta calmă a unui rival din apropiere – care stă singur la o masă goală – în vreme ce comportamentul său reținut determină femeile să se apropie. În faza atenției, curțarea, ca în budismul zen, este, paradoxal, indirectă. Cu cât veți depune mai puțin efort activ, cu atât mai repede vă veți atinge țelul.

„Geacă de Blugi”, cu o scobitoare în gură, citește *Wall Street Journal*. Lectura sa este intensă. Ține ziarul cu ambele mâini, aproape de față, iar ochii săi se plimbă vizibil pe rândurile paginii. Geaca de blugi și ziarul fac o juxtapunere bătătoare la ochi. Deoarece el este atât de absorbit de lectura lui, o femeie ar putea foarte ușor să se strecoare și să se așeze lângă el fără a rosti nici un cuvânt. Nu sunt necesare nici un salut, nici un gest aprobator al capului, nici un contact vizual. Blugi este atât de cufundat în lectură, încât pare mai ușor de abordat decât rivalul său, Vestă de Piele, care, așteptând, își mișcă prea nerăbdător ochii. Datorită prezenței sale discrete, Blugi atrage o femeie în teritoriul său la doar câteva minute după ce îl ocupă. După câteva gesturi pregătitoare (scuturări și plecări ale capului, deschideri ale palmelor și o ridicare respectuoasă din umeri), conversația începe.

Dacă nu puteți obține dragostea la prima vedere, puteți obține atenția la prima vedere.

Prima fază a curțării este dedicată atragerii atenției. Faza întâi este momentul în care trebuie să afirmați că sunteți prezent(ă), că sunteți bărbat sau femeie și că sunteți abordabil(ă). Treceți prin faza

atenției înainte de a vorbi sau a atinge. Etapele se succedă într-o ordine stabilită cu mii și mii de ani în urmă, la începutul evoluției vertebratelor. Faza întâi nu este momentul căutării și urmăririi active. Este momentul să vă expuneți privirilor.

Faza a doua: cum să citiți sclipirea din priviri

*Masculii multor specii se etalează în fața femelelor
imediat înaintea împerecherii : dansează, adoptă diferite
posturi, strigă, țipă și se comportă în multe alte moduri
stranii și bătătoare la ochi.*

Margaret Bastock

Faza întâi a curtării este o invitație, o rugămintă pentru acordarea atenției, un moment dedicat trimiterii unor mesaje legate de prezența fizică, de sex și de „siguranță” către toate persoanele din jur. Acum, în faza a doua, faza recunoașterii, citiți reacțiile nerostite pentru a diagnostica sentimentele partenerului. Observă? Este interesat? Cum îmi pot da seama?

Faza recunoașterii este, în principal, nonverbală. Deși se poate întâmpla să vorbiți, încă nu vă exprimați sentimentele în cuvinte. Este, pur și simplu, prea curând și prea riscant să vă dezvăluiți sentimentele unui necunoscut. Deschizându-vă sufletul, riscați să fiți respins. Deoarece durerea emoțională a respingerii seamănă cu durerea fizică a unui pumn primit în stomac (din punct de vedere neurologic, ambele sunt percepute în *cortexul cingular anterior* al lobului frontal al creierului), este firesc să vă abțineți.

În a doua fază a curtării, acționați cu grijă pentru a evita să fiți rănit. Înainte de a vă deschide sufletul, descifrați gesturile și comportamentul

pentru a măsura dorința unui partener de a se afla în apropierea dumneavoastră și pentru a evalua probabilitatea unui răspuns binevoitor. Comunicarea nevăzută este ca sonarul unui liliac : emiteți spre ceilalți semnale tipice pentru faza întâi și citiți ecourile din gesturile celorlalți.

Prima regulă a limbajului trupului, stabilită în anii '70 de antropologul Ray Birdwhistell, este că o persoană nu poate să nu se comporte într-un fel sau altul. Dacă un partener ar încerca să nu trădeze „absolut nimic”, însăși imobilitatea sa ar vorbi. Într-adevăr, un trup nemișcat comunică și el ceva, la fel ca un corp care se mișcă. Oamenii fac semnificativ mai puține gesturi cu mâinile când înșală, când induc în eroare, de exemplu, decât atunci când spun adevărul. Studiile confirmă că mâinile care nu se mișcă pot semnala inducerea în eroare.

Prima regulă a limbajului trupului este aceea că o persoană nu poate să nu se comporte într-un fel sau altul.

În curtare, indiferent dacă vă mișcați mâinile sau le țineți la fel de nemișcate ca ale unei statui, semnalele înseși depășesc, în cea mai mare parte, capacitatea dumneavoastră de a le controla. Mai mult decât atât, și citirea indiciilor limbajului corporal este, în mare parte, inconștientă. Pupilele ochilor dumneavoastră constituie un bun exemplu ilustrativ. Știm că pupilele se contractă și se dilată ca reacție la lumină și întuneric, dar și ca reacție la emoții, sentimente și stări sufletești.

Studiile efectuate cu ajutorul unui dispozitiv de măsurare numit *pupilometru* arată că pupilele unui bărbat se măresc atunci când privește fotografii ale unei femei atrăgătoare. Nervii din *ganglionul cervical superior* al măduvei spinării lui activează mușchi dilatatori care măresc deschiderea irisului său. La fel, pupilele unei femei se dilată când ea observă un bărbat bine proporționat îmbrăcat în costum de baie, dar se contractă când îl vede în costumul lui Adam, fără slip. În aceste circumstanțe, dilatarea pupilelor este corelată cu

„plăcerea”, iar contractia cu „repulsia”. Un trup bărbătesc complet dezbrăcat nu este la fel de atrăgător pentru femei ca formele feminine pentru bărbați.

Deși ați putea crede că variațiile mărimii pupilelor sunt prea mici pentru a fi observate, psihologii au constatat că vedem și răspundem pe măsură la contractarea și dilatarea pupilelor partenerului. În studiile clasice, bărbații cărora le-au fost arătate fotografiile aproape identice ale unei femei drăguțe au ales mereu fotografia cu pupilele mărite artificial, declarând-o mai atrăgătoare, deși nu puteau spune de ce (Hess, 1975).

Faptul că părea mai drăguță se datora ochilor ei dilatați, ce emiteau un semnal de recunoaștere pe care bărbații, inconștient, l-au decodat ca fiind un semnal pozitiv. Pupilele mai mari păreau să spună: „Îmi plăci”. De aceea, cu secole în urmă, femeile europene își dilatau pupilele cu un extras cosmetic de mătrăgună sau beladonă. *Belladonna*, care înseamnă „femeie frumoasă” în italiană, ajută femeile să emită semnale cu ochi mai atrăgători. În zilele noastre, jucătorii de poker pricepuți citesc în dilatarea pupilelor un „pont” care le spune că oponentul deține un set de cărți cu care ar putea câștiga.

Dilatarea pupilelor este greu de observat, mai ales dacă persoana respectivă are ochi de culoare închisă. Dar experiența mea în domeniul hipnozei m-a ajutat să identific câteva indicii legate de acest fenomen. Atunci când hipnotizez o persoană, citesc pupilele la fel cum citesc ochii. Observ că, atunci când pupilele unei persoane se dilată, privirea sa pare pierdută, goală și pustie. Așadar, când observ aceste expresii în privirea unei persoane, chiar dacă ea se află la mare depărtare, știu că pupilele îi sunt dilatate. (Marco Pacori, psiholog)

Cele mai multe indicii de recunoaștere sunt mai ușor de citit decât mărimea pupilelor, deși, dobândind experiență, o persoană poate descifra cu acuratețe pupile aflate la distanțe de până la aproape doi metri. Când este corect decodat, un semnal al fazei a doua dezvăluie cât de interesată sau de disponibilă poate fi o persoană. Bărbații ar trebui să țină minte că, în primele faze ale curtării, femeile sunt mai buni observatori decât bărbații. De fapt, femeile sunt mai sensibile la semnalele nonverbale începând chiar din copilărie, ceea ce explică „intuiția feminină”. Și totuși, de obicei, nici femeile, nici bărbații nu pot enumera – semn după semn – semnalele specifice care i-au ajutat să înțeleagă dacă o persoană părea interesată sau indiferentă.

Pentru a face ca faza recunoașterii să fie mai explicită la nivel conștient, voi separa și voi analiza indiciile sale nonverbale. Deoarece nici un semn de recunoaștere nu oferă siguranța unei interpretări 100% corecte, ar trebui să vă bazați evaluarea pe cât mai multe semne. Un singur semn promițător nu înseamnă că cineva vă face curte. Curtarea este intrinsec ambivalentă. Este natural ca partenerii să vrea să se apropie de dumneavoastră și să vă evite în același timp. Mesajele amestecate sunt la fel de comune în cazul curtării la oameni ca și la mamifere și la păsări.

Curtarea în cazul unei perechi nepotrivite: bărbat și pasăre

În cadrul unuia dintre experimentele stranii ale biologiei, o ființă umană a curtat cu succes o femelă de cocor american (Walters, 1988). Între anii 1976 și 1982, ornitologul George Archibald a curtat o femelă de cocor care avea înălțimea de un metru și jumătate, numită „Tex”. La scurt timp după ce ieșise din ou, Tex fusese considerată în mod eronat ca fiind mascul și îi fusese dat un nume masculin.

Constituirea acestei perechi improbabile a avut loc în cadrul unui program de creștere în captivitate al Fundației Internaționale Pentru Protejarea Cocorilor în Baraboo,

Wisconsin. Acolo, la sediul fundației, George i-a trimis lui Tex toate semnalele potrivite menite a-i atrage atenția. A stat față în față cu Tex, și-a fluturat brațele și și-a legănat capul în sus și-n jos. Tex a răspuns semnalelor imitate prin semne de recunoaștere. Și-a sincronizat corpul cu al lui, și-a fâlfâit aripile, și-a legănat capul și a „dansat”. Evident, pasărea l-a recunoscut pe George ca partener.

Pe măsură ce ciudata curtare a progresat, George și Tex au dansat împreună în ritm sincopat: când George se apleca, Tex se înălța, iar când Tex se apleca, George se înălța și tot așa, alternativ, pentru a stabili sincronia esențială necesară împerecherii. Ori de câte ori George își ieșea din ritm, femela părea a-și pierde interesul față de curtare. Dar când George făcea mișcările potrivite, Tex îl tenta să meargă și mai departe. Își întindea larg aripile și se întorcea cu spatele spre el, ridicându-se pe vârfuri, în postura tipică pentru împerechere a femelei de cocor. Poziția ei seducătoare era o ispitire adresată lui George pentru împerechere.

Exact în acest moment al curtării lor, colegii biologi ai lui George interveneau și inseminau artificial pasărea îndrăgostită. Experimentul lui George Archibald fusese menit să stârnească excitarea hormonală necesară pentru ca Tex să ovuleze. Fiind crescută în captivitate, de către oameni, Tex nu a învățat să relaționeze bine cu cocorii și nu putea face ouă. Așadar, Archibald a devenit partenerul fidel al lui Tex de dragul obținerii unui nou membru al speciei aflate în pericol de dispariție.

Această curtare, ca multe altele între bărbați și femei, a durat mai mulți ani până să producă un urmaș. La 1 iunie 1982, din oul lui Tex, inseminat artificial, a ieșit un puiut botezat „Gee Whiz”. Trimitând semnalele potrivite care țin de faza atenției și de cea a recunoașterii, cei doi membri ai ciudatului cuplu au dansat împreună, s-au aflat pe aceeași lungime de undă și au depășit prăpastia dintre specii.

Semne pozitive de recunoaștere

În faza atenției, prima din procesul curtării, trimiteți mesaje legate de afirmarea prezenței: „Sunt aici”. În faza recunoașterii, urmăriți mesajele de răspuns. Partenerul dumneavoastră ar putea fi interesat atunci când observați:

- *clipiri rapide* – ratele mai accelerate ale clipirii reflectă agitație emoțională, deoarece dopamina, neurotransmițător excitator, este eliberată în creier ;
- *efectul cameleon* – imitarea mișcărilor corpului dumneavoastră vă arată când un partener este cu adevărat pe aceeași lungime de undă ;
- *îmbujorare* – de la înroșirea ușoară a vârfurilor urechilor până la îmbujorarea întregii fețe, o nuanță roșiatică vă dezvăluie că sistemul nervos simpatic al partenerului dumneavoastră s-a activat ;
- *aranjarea părului* – gestul de aranjare a părului în timp ce dumneavoastră vă apropiați înseamnă „Sunt interesat” ;
- *o semnalare a intenției* – un braț întins ca din întâmplare peste masă în direcția dumneavoastră semnalează dorința de a vă atinge ;
- *aplecarea înainte* – stârniți de reflexul de orientare, oamenii se apleacă spre orice – sau oricine – li se pare important la momentul respectiv ;
- *ochi măriți* – când sistemul nervos central al partenerului dumneavoastră intră în acțiune, mușchii pleoapelor fac ca ochii să fie mai rotunzi decât de obicei ;
- *lăsarea în jos a mandibulei* – când îi captați întreaga atenție, buzele partenerului dumneavoastră se deschid vizibil. Lăsarea în jos a mandibulei vă arată că vă puteți apropia ;
- *intersectarea privirilor* – privirea răătăcitoare a unui partener, ce traversează încoace și încolo câmpul dumneavoastră vizual, semnalează dorința de a stabili contactul vizual.

Cât ai clipi

Vedeți un semn de aprobare atunci când persoana așezată de partea cealaltă a mesei stabilește contactul vizual, clipește repede și își îndepărtează privirea. O *clipire rapidă* (sau o „fluturare a genelor”) înseamnă că ați ridicat nivelul de excitare psihologică al celui care clipește. Mișcările mai rapide decât normal de închidere și deschidere a ochilor arată că prezența dumneavoastră a fost remarcată pe ecranul radar al partenerului.

La fel ca în cazul unui test poligraf, rata clipirilor reflectă excitarea. La oameni, rata normală de odihnire a ochilor este de douăzeci de închideri pe minut, iar durata medie a unei clipiri este un sfert de secundă (Karson, 1992). Ratele semnificativ mai mari reflectă excitarea emoțională și stresul, ca în cazul reacției de tip „luptă sau fugă”. Un studiu efectuat de psihologul Joseph Tecce de la Boston College a relevat că, sub presiunea intensă din timpul dezbaterilor electorale din 1996 dintre cei doi candidați la președinția Statelor Unite, Bob Dole a avut o medie de 147 de clipiri pe minut – de șapte ori mai mare decât rata normală de douăzeci. În același timp, președintele Bill Clinton a avut o medie de 99 de clipiri pe minut, ajungând la 117 când a fost întrebat despre creșterea numărului adolescenților care consumă droguri, o chestiune sensibilă a zilei.

Persoanele de ambele sexe clilesc mai repede în prezența partenerilor care le plac.

În curtare, clipirea mai frecventă poate reflecta excitarea sexuală. Fluturarea genelor este un gest de flirtare bine cunoscut în întreaga lume. Rimelul sau genele artificiale înfrumusețează clipirea. Mărturisindu-și excitarea, o femeie transmite faptul că se simte atrasă. Clipirea nu este un gest exclusiv feminin. Studiile arată că persoanele de ambele sexe clilesc mai des în prezența partenerilor care le plac.

Cum citiți rata clipirilor cuiva fără cronometru? Monitorizați, pur și simplu, rata clipirii atunci când privește în altă parte, apoi comparați rata cu cea pe care o observați în timpul contactului vizual. Nu este nevoie să numărați clipirile, estimați, doar, care rată este mai mare.

Sentimentele stârnite stimulează formațiunea reticulată a creierului, un centru primitiv de alertă asupra căruia avem extrem de puțin control. Aceasta acționează asupra mezencefalului pentru a elibera substanța excitantă numită dopamină în centrul vizual reptilien (coliculi superiori). Acești centri inconștienți controlează reflexul de clipire. Ca și mărimea pupilelor, clipirea rapidă este complet inconștientă, ceea ce o recomandă ca gest de recunoaștere demn de încredere.

Cea mai sinceră formă de flatare

După ce v-ați dat seama datorită pupilelor și pleoapelor dacă persoana necunoscută din partea opusă a mesei e interesată, următorul semn pe care trebuie să-l urmăriți este „același comportament” sau *izopraxismul*. Persoana vă imită, vă copiază, vă mimează acțiunile: își pune un picior peste celălalt, se lasă pe spate sau își aranjează părul când și dumneavoastră faceți la fel? Dacă da, atunci puteți presupune că există mai mult decât un interes superficial față de prezența dumneavoastră. Studiile efectuate de antropologi, psihologi și psihiatri sunt de acord asupra faptului că izopraxismul – cunoscut și sub numele de mimetism, sincronie, paralelism, oglindire, ecou ale posturii și efectul cameleon – arată când doi oameni se plac.

Dragostea devine evidentă atunci când vă comportați la fel, vă mișcați la unison și faceți aceleași gesturi, adoptați aceleași posturi și tonuri vocale. Izopraxismul este o formă naturală de comunicare

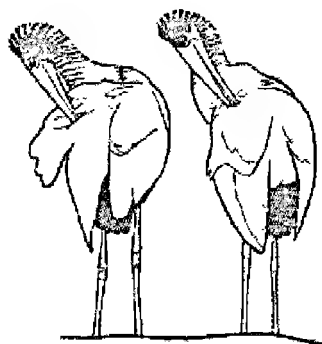
între animale întâlnită în curtarele reptilelor, mamiferelor și păsărilor. Înainte de împerechere, corcodelii mari (păsări de apă cunoscute pentru grațiosul lor balet al curtării) se înalță, apropiindu-și piepturile, și se leagănă împreună în ceea ce biologii numesc *dansul pinguinilor*. Cocorii cu creastă roșie își întind gâturile și își îndreaptă vertical în tandem ciocurile pentru a confirma jurămintele curtării printr-un *țipăt la unison*. În cazul oamenilor, prietenii apropiați stau așezați împreună la o masă, își sprijină bărbiile în pumni și povestesc, părând niște imagini reflectate. Într-un bar aglomerat, dacă ați adopta această postură caracterizată de bărbia sprijinită în mână – și ați vedea că gestul este imitat, la o masă alăturată, de cineva care privește înspre dumneavoastră –, gestul oglindit ar putea semnala atracție.

Oglindirea are loc cu sau fără contact vizual. Vi se va părea adesea că persoana necunoscută privește dincolo de dumneavoastră sau într-o parte, înainte de a se sincroniza într-un ecou clar al posturii. Și aceasta se întâmplă în timp ce dorința de apropiere, semnalată de ecou, concurează cu o dorință la fel de puternică, dar opusă, de evitare, semnalată prin privirea îndreptată în altă parte. Se întâmplă adesea ca, în faza recunoașterii, partenerii să schimbe semnale ambivalente înainte de a-și vorbi. Acestea rezultă din ceea ce biologii numesc *conflictul motivațional*. Conflictul motivațional este întâlnit nu doar în curtarele ființelor umane, ci și în cazul maimuțelor, al fluturilor, al păsărilor de umbră și al multor alte animale. „Ar trebui sau n-ar trebui să fac asta?” este un refren obișnuit înainte de a vorbi cu o persoană necunoscută.

Pentru a testa izopraxismul unui partener, renunțați la postura caracterizată de bărbia sprijinită în mână și adoptați o altă poziție. Îndepărtați-vă de masă și sprijiniți-vă de spătarul scaunului. Dacă persoana face la fel – iar mișcarea-ecou poate întârzia cinci sau zece secunde –, aveți motive să credeți că oglindirea nu este întâmplătoare, ci e un indiciu pozitiv privind recunoașterea.

Faptul de a avea un comportament similar este liniștitor din punct de vedere psihic pentru animale.

În aproape același mod, o gâscă de Canada își recunoaște partenerul răspunzându-i prin repetarea mișcărilor pe care le face el (Ogilvie, 1978). Ea îl flatează prin imitare deoarece, în curtare, faptul de a avea un comportament similar este liniștitor din punct de vedere psihic. Pentru animale, asemănarea perfectă echivalează cu siguranța. Asemănător înseamnă sigur, din punct de vedere emoțional – iar sigur înseamnă asemănător.



În curtare, la fel ca oamenii îndrăgostiți, păsările se imită reciproc pentru a se apropia din punct de vedere spațial

Izopraxismul este liantul curtării

Termenul *izopraxism*, numele științific dat reacțiilor noastre imitative, a fost inventat de neuroanatomistul Paul MacLean în 1975. În greacă, *iso* înseamnă „la fel”, iar *praxis* înseamnă „comportament”. Izopraxismul se bazează pe un principiu imitativ reptilian, adânc întipărit, care ne determină să copiem, să emulăm și să repetăm acțiunile celor pe care îi considerăm atrăgători. MacLean a localizat reacția imitativă într-un centru motor primitiv aflat în lobul frontal al creierului – *ganglionii bazali*.

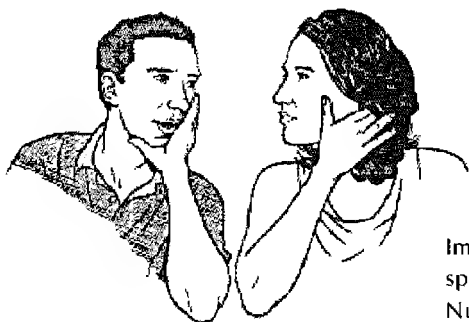
Izopraxismul explică de ce ne îmbrăcăm aidoma colegilor noștri și adoptăm convingerile, comportamentele și chiar tonurile vocilor persoanelor pe care le admirăm. Faptul de a purta geaci cu

numele aceleiași echipe sau șepci inscripționate cu aceeași marcă pentru a semăna sugerează că gândim și simțim la fel.

Tot mai multe studii arată că imitarea posturii, a acțiunilor și a îmbrăcămintei altora facilitează interacțiunea și sporește atracția (Chartrand și Bargh, 1999). Se pare că nu ne putem abține să nu ne placă persoanele care sunt exact ca noi. Psihologul Albert Mehrabian a observat că, atunci când își imită reciproc comportamentul și tonurile vocii pentru a se asemana mai mult unii cu ceilalți, oamenii comunică o dorință implicită de a se apropia.

În cazul animalelor, izopraxismul se manifestă prin clătinări simultane sus-jos ale capului la șopârle, prin bolboroseli în grup la curcani și prin ciugulitul sincron al penelor la păsări. În curțarea rațelor sălbatice, masculii relaționează prin izopraxism: își leagă capetele în ritm sincopat, își ciugulesc penele de sub aripi împreună și își aplecă ciocurile la unison pentru a bea apă dintr-un iaz. Atunci când oamenii își fac curte, cei doi membri ai unui cuplu își mișcă aprobator capetele în tandem în timp ce vorbesc, își aranjează şuvițele de păr în mod sincron și iau câte o înghițitură de șampanie la unison când închină.

Izopraxismul dezvăluie și sentimentele perechilor care nu se cunosc. Se poate întâmpla ca, stând așezați unul lângă altul la o petrecere, fără a se gândi, un bărbat și o femeie care nu formează un cuplu să își ridice paharele într-o sincronie tăcută și să ia deodată câte o înghițitură, de parcă ar forma deja un cuplu. Puteți afla cine de cine se simte atras observând cine pe cine imită. Copierea posturii, poziției sau comportamentului cuiva vă face să păreți mai asemănători și, inconștient, vă face mai „atrăgător”. În etapa a doua a curțării, făcând același lucru, se pregătește terenul pentru acțiuni identice mai romantice în viitor.



Imitarea posturii altei persoane spune: „Sunt exact ca și tine. Nu prezint nici un pericol. Ai încredere în mine”

Culoarea interesului

La fel ca rudele noastre din regnul animal, și noi ne schimbăm culoarea atunci când facem curte sau suntem curțați. Fundul femelelor de cimpanzeu devine roz pentru a arăta disponibilitatea pentru împerechere. Căluțul de mare devine portocaliu când își curtează partenera. Chipul unui bărbat îndrăgostit sau al unei femei îndrăgostite se îmbujorează, devenind roșu.

În faza recunoașterii, o persoană se poate înroși ca reacție la apropierea fizică a unui partener. Dintr-odată, fruntea, obrații, gâtul și chiar partea superioară a pieptului unei persoane se pot înroși din cauza unei timidități stânjenite, stângace. Un simptom al anxietății cauzate de prezența unui necunoscut, îmbujorarea are loc datorită faptului că sistemul nervos simpatic dilată vasele capilare ale feței și corpului. „În cele mai multe cazuri”, observa Charles Darwin cu mai mult de un secol în urmă, „fața, urechile și gâtul sunt singurele părți care se înroșesc ; dar multe persoane, în timp ce se îmbujorează intens, simt că trupul lor se înfierbântă în întregime și simt furnicături peste tot...” (1872, p. 312).

Helen, o studentă de 25 de ani, are o percepție personală asupra îmbujorării: „Am observat din proprie experiență că, în cazul

bărbaților, îmbujorarea este un indicator destul de demn de încredere al faptului că mă consideră atrăgătoare din punct de vedere fizic”. Nu toată lumea se îmbujorează în același fel, iar unii nu se înroșesc deloc. În faza a doua, o persoană al cărei chip nu se înroșește în mod evident poate prezenta o ușoară roșeață în vârful urechilor. Un început de îmbujorare sau o înroșire parțială, manifestate prin nuanțe roșiatice pe helixul lobului urechii, sunt, adesea, primele semne vizibile care arată că un bărbat sau o femeie nutrește mai mult decât un sentiment de prietenie. În multe părți ale lumii, femeile își aplică pe obraji pigmenti de un roșu aprins pentru a imita lucirea trandafirilor a atracției sexuale semnalate de îmbujorare.

Unele persoane se înroșesc incontrollabil în aproape orice context social. Se estimează că 10 până la 15% dintre ființele umane suferă, într-un anumit grad, de *tulburare socială anxioasă* și se înroșesc ori de câte ori întâlnesc o persoană necunoscută. Unele dintre aceste persoane suferă într-atât, încât aleg să se supună unei intervenții chirurgicale cunoscute sub numele de *simpatectomie torascopice*. Nervii simpatici care conduc spre față sunt lezați, iar înroșirea nu mai este posibilă, nici măcar în contextul curțării.

O aranjare a părului care invită

Un alt indiciu pozitiv este aranjarea părului. Atât bărbații, cât și femeile își ating și își cuprind în mână părul și își trec degetele prin el în compania unor persoane pe care le consideră atrăgătoare. Aranjarea părului atrage atenția spre față atât prin mișcările mâinii și degetelor, cât și prin cele ale șuvițelor, buclilor și bretonului. Psihiatrul Albert Schelflen a clasificat aranjarea părului ca fiind un semnal de chemare, de „vino-ncoace”. Schelflen a observat că atingerea, răsucirea, fluturarea și pieptănarea părului sunt modalități inconștiente de a spune: „Sunt interesat. Îmi place. Observă-mă” (Fast, 1970, p. 108).

Îmi puteți spune ce se întâmplă atunci când, în cadrul unei conferințe, un bărbat așezat la o masă se înclină în direcția unei femei așezate la aceeași masă și își mângâie absent părul? Mi se întâmplă adesea așa ceva la serviciu și mă nedumerește de-a dreptul. Mă gândesc că are legătură cu maimuțele antropoide și cu dichisirea – sau poate cu ceva ce ține de perioada copilăriei. (Linda)

Asemenea unui chip îmbujorat, aranjarea spontană a părului arată emoții stârnite de sistemul nervos simpatic. Ne aranjăm părul atunci când emoțiile se intensifică, pentru a elibera sentimentele înfrânate stârnite de atracția exercitată de un partener drăguț. Principiul nu diferă de cel al masajului prin presopunctură. Dezmiertarea foli-culilor părului nostru stimulează terminațiile nervoase tactile ale scalpului și ne concentrează atenția spre interior, îndepărtând-o de necunoscutul din apropiere care ne pune pe jar.

Curățarea și aranjarea blănii și ciugulirea penelor sunt des întâl-nite la mamifere și la păsări. Animalele își arată dorința de a se împerechea prin curățarea vădită a penelor sau a blănii pentru a arăta că sunt „pregătite pentru contact”. Ca parte a aranjării, rața sălbatică își trece ciocul pe sub aripa parțial ridicată pentru a scoate un sunet puternic, ca un *rrr*. Masculul arată un petic cu pene albastre expus prin ridicarea aripii (Bastock, 1967). În cazul oamenilor, aranjarea părului atrage atenția spre strălucirea, luciul și coafura părului dichisit în mod atrăgător. Când aranjării părului i se răspunde printr-un gest similar, este clar că sunteți pe aceeași lungime de undă.

Intențiile dumneavoastră sunt evidente

Motivațiile se vădesc în semnele revelatoare pe care biologii le numesc *mișcări intenționale*. Multe gesturi ale curtării își au originea în gesturi incomplete, pregătitoare, care semnalează că urmează să

se întâmplă ceva. Când buzele unui câine se ridică pentru a dezveli dinții în momentul în care întindeți mâna să îi luați osul, puteți vedea o *afirmare a intenției*. În loc să vă muște, Fido manifestă faza de început a mușcăturilor care urmează pentru a vă speria. Când o pisică își arcuiește spatele înainte de a ataca sau de a fugi de lângă o felină aflată în apropiere, uimitoarea-i cocoasă este, de asemenea, o semnalare a intenției. Coloana vertebrală a pisicii amenințate se îndoaie și se înalță pentru că partea din față a corpului pisicii se retrage, iar partea din spate avansează. Postura ambivalentă arată intenția de a se retrage și de a ataca în același timp.

În curtare, indiciile care asigură transparența intențiilor pot face ca citirea oamenilor să fie o chestiune simplă. Când un bărbat consideră că o femeie este atrăgătoare, în loc să îi spună în cuvinte acest lucru, își poate întinde mâna peste masă, ca și când s-ar pregăti să atingă antebrațul sau mâna femeii. La fel ca în cazul altor semne care trădează intenția, acțiunea pregătitoare nu va fi dusă efectiv până la capăt. El se va abține de la a stabili un contact fizic, dar dorința sa de a atinge este semnalată clar prin întinderea mâinii. Un braț întins în direcția ei este, fără un plan sau un gând prealabil, un mesaj care exprimă interesul.

Un indiciu revelator al intenției este *strângerea genunchilor în mâini*. Dintr-o poziție așezată, aplecarea înainte și strângerea ambilor genunchi cu mâinile înseamnă „Sunt pe picior de plecare” (Morris, 1994, p. 149). Dacă o femeie își strânge genunchii cu mâinile când trece un bărbat pe lângă ea, transmite intenția de a-l urma, fără a-și pune, de fapt, intenția în aplicare. Se poate ca ea să stea așezată în acea poziție nemișcată și „pregătită” timp de câteva clipe înainte de a se ridica de pe scaun. Strângerea genunchilor sugerează că, în mintea ei, ea a plecat deja.

În ce parte vă înclinați?

Când un bărbat se înclină spre o femeie așezată în apropiere, postura lui sugerează că ar vrea să se apropie. Bariera invizibilă dintre necunoscuți nu îi permite să își tragă efectiv scaunul mai aproape, dar dorința de a avansa este clară și evidentă în înclinarea lui. La fel ca mărimea pupilelor, *aplecarea înainte* este un semn pe care cele mai multe persoane îl citesc în mod inconștient. Simțiți că persoana aplecată în direcția dumneavoastră – care, la urma urmei, nu face decât să stea acolo, pe un scaun, sorbind din când în când din cafeaua cu lapte – pare pregătită să se apropie de dumneavoastră. Psihologii clasifică aplecarea înainte printre gesturile prietenoase sau „imEDIATE”. Înainte de a vorbi, cuplurile se pot înclina de parcă ar șovăi, fiind pe punctul de a începe o conversație. Înclinarea ambelor persoane, una spre cealaltă, spune : „Trebuie să ne apropiem”.

Înclinarea înainte este un semn al dispoziției sufletești și e controlată de *reflexul de orientare* (RO). RO este o reacție primitivă care ne pune în stare de alertă în legătură cu orice – sau oricine – considerăm, la un moment dat, că e cel mai important element din raza de acțiune a simțurilor noastre. Nu este nevoie să ne gândim la asta, deoarece RO decide. Atras de o persoană specială aflată în altă parte a încăperii, RO contractă automat mușchii „zidului” corporal pentru a înclina coloana vertebrală spre cel care a stârnit dorința.

Înclinarea înainte este un semn al dispoziției sufletești și e controlat de reflexul de orientare (RO). RO este o reacție primitivă care ne pune în stare de alertă în legătură cu orice – sau oricine – considerăm, la un moment dat, că e cel mai important element din raza de acțiune a simțurilor noastre.

Mișcările de aplecare a trunchiului sau a corpului *axial* sunt mai importante, ca semne ce indică dispoziția sufletească, decât mișcările

brațelor și picioarelor. Mușchii axiali sunt mai vechi. Spre deosebire de mușchii membrelor, ai corpului *apendicular*, care sunt specializați pentru mers, cățarat și prins, mușchii trunchiului sunt generalizați, mai puțin supuși controlului deliberat. În primele faze ale evoluției noastre ca vertebrate, cu milioane de ani înainte să evolueze membrele, simplele mișcări de îndoire a corpului ne-au permis să avansăm spre parteneri și să ne îndepărtăm de dușmani.

Din punct de vedere anatomic, împărțirea scheletului în trunchiul primar și membrele secundare este bazată pe funcție, nu pe simpla formă sau convenție (Horne, 1995). Cel mai important limbaj al trupului provine nu de la mișcarea membrelor, ci de la acțiunile de bază, primare, ale „zidului” corporal. În faza recunoașterii, urmăriți trunchiul pentru a înțelege mișcările de „locomotie”. Partea superioară a corpului partenerului se înclină spre dumneavoastră sau se răsucesce, îndepărtându-se? Mișcările de aplecare înainte sau înapoi ale trunchiului – pe care ceilalți le fac pentru a se apropia de dumneavoastră sau pentru a vă evita – dezvăluie adevărata lor poziție.

Mișcările de aplecare înainte sau înapoi ale trunchiului – pe care ceilalți le fac pentru a se apropia de dumneavoastră sau pentru a vă evita – dezvăluie adevărata lor poziție.

Ochilor mari le place ceea ce văd

Ochii larg deschiși constituie un alt semn de recunoaștere. Acest semn este evident atunci când un necunoscut vă întâmpină privirea cu ochi mai larg deschiși decât este normal. Deschiderea la maxim a pleoapelor superioare și inferioare, numită uneori „ochi bulbucăți”, are loc atunci când o persoană simte o atracție fizică puternică. În termeni anatomici, *fantele palpebrale* se dilată și arată un alb mai intens, o mai mare rotunjime și o ieșire mai marcată în afară a globilor oculari.

Copiii fac, uneori, „ochii mari”, privirea aceea inocentă, cu ochii larg deschiși, pe care o vedeți când, entuziasmați, salută apropierea dumneavoastră. În faza recunoașterii, ochii mari arată că teama față de necunoscuți a partenerului dumneavoastră a fost înlocuită de dorința de a avansa. Doi mușchi viscerali netezi ai pleoapei, *levatorii superiori și inferiori*, măresc deschiderea ochilor pentru a reflecta excitarea emoțională.

Un semn visceral, ochii larg deschiși sunt greu de ascuns și greu de controlat. Deși puteți deschide mai larg ochii în mod conștient, dilatarea maximă depinde de contracția mușchilor levatori. Controlați de nervii simpatici prin *ganglionii cervicali superiori*, acești mușchi impulsivi ai pleoapelor superioare și inferioare fac din ochii larg deschiși un barometru precis al dispoziției sufletești.

Citirea lăsării în jos a mandibulei

Ochii larg deschiși pot fi însoțiți de o expresie ce implică despărțirea buzelor, numită *lăsarea în jos a mandibulei*. În 1872, Charles Darwin a inclus „deschiderea gurii”, împreună cu ochii larg deschiși, printre semnele care trădează atenție și surpriză. Darwin a atribuit relaxării mușchilor lăsarea în jos a mandibulei, pretinzând că uimirea „absoarbe” energia corporală. Într-un lift aglomerat, ne ținem maxilarele aproape închise și buzele strânse. Tonusul muscular bazal din mușchii *maseter, temporal și pterigoid medial* contribuie la „chipul lipsit de expresie” pe care îl afișăm în locurile publice.

Expresia rezervată a unui chip neclintit îi ține pe necunoscuți la distanță. Dar, dacă un necunoscut ne atrage privirea, impulsurile bazale din trunchiul cerebral care controlează tonusul muscular de repaus al mandibulei sunt blocate temporar. Emoțiile puternice fac ca mandibula să se lase în jos din cauza propriei greutate. Preț de câteva clipe, pierdem controlul, iar acest lucru se vede în deschiderea buzelor.

Căderile dramatice ale mandibulei sunt atotprezente în thrillerele științifico-fantastice ca semne ale groazei provocate de confruntarea cu maimuțe colosale, șopârle gigantice și nave spațiale extraterestre. Copleșiți de emoție, ne pierdem tonusul muscular al mandibulei. În curtare, căderile mai puțin melodramatice ale mandibulei reflectă dorința provocată de atracția sexuală. Cunoaștem deschiderea buzelor din scenele de dragoste în care partenerii își apropie fețele pentru primul sărut. Lăsarea în jos a mandibulei în timp ce, dintr-o parte în alta a încăperii, privirile se întâlnesc spune : „Mă coplesești”.

Intersectarea privirilor

Prin intersectarea privirilor, o persoană necunoscută își arată disponibilitatea de a stabili contactul vizual, fără a fi prima care vă privește direct. Faptul de a fi prima care privește direct implică anumite riscuri. Se poate să nu îi întoarceți favoarea. Dacă nu i-ați întoarce privirea, persoana necunoscută s-ar găsi într-o poziție stânjenitoare – aceea de a fi respinsă. Deoarece privirea unilaterală i s-ar putea întoarce împotriva, evită să se facă de râs și, în schimb, linia privirii sale străbate câmpul dumneavoastră vizual pentru a testa terenul, semnalând intenția de a vă privi direct. Când, în sfârșit, ochii vi se întâlnesc, este greu de știut cine a privit mai întâi.

Intersectarea tipică a privirilor se desfășoară în felul următor. O femeie ridică ochii de pe paginile ziarului și aruncă o privire în stânga, fără o țintă anume, apoi își mută privirea spre dreapta, traversând câmpul vizual al unui bărbat, spre ceva la fel de îndepărtat, apoi, în sfârșit, își întoarce ochii către ziar. Pe parcursul contactului vizual, ea își intersectează în mod repetat, linia privirii cu a lui. Femeia nu își oprește privirea asupra ochilor lui, dar nici nu este nevoie să o facă ; mișcările înapoi și încolo atrag atenția lui și îi stârnesc curiozitatea.

Rezultatul este previzibil. Bărbatul citește limbajul trupului ei ca pe o rugămintă nerostită de a i se acorda atenție. Mișcările ei evidente de întoarcere a capului îi oferă și lui ocazia de a se uita în stânga și apoi în dreapta, traversând câmpul ei vizual. Liniile privirilor lor se intersectează ca razele reflectoarelor pe cer și se întâlnesc imediat față în față într-un contact vizual. Deoarece își citesc reciproc, în mod corect și în prealabil, intențiile, întâlnirea finală directă dintre ochi „prinde”, iar privirile celor doi converg fără să se respingă. Cei doi își unesc privirile fără ca vreunul din ei să fi fost primul care l-a privit pe celălalt.

Când sunteți ignorat

În curtare, cel mai descurajant semn este lipsa oricărui semn. La o petrecere, nici o reacție – tipicul tratament „impersonal” pe care îl vedem când stăm la coadă pentru bilete, în sălile de așteptare sau în lifturi – poate fi la fel de descurajant ca ostilitatea ; ostilitatea este, cel puțin, o reacție. Când zâmbiți, aprobați din cap și oferiți acea privire de o secundă sau două admisibilă la o petrecere, vă așteptați la ceva mai mult decât un chip impasibil și o privire indiferentă.

În curtare, cel mai descurajant semn este lipsa oricărui semn.

Inexistența unei reacții este descurajantă pentru că transmite mesajul : „Nu sunt interesat”. În curtare, bărbații și femeile reacționează diferit atunci când sunt ignorați. Un răspuns neutru determină femeile să caute atenție în altă parte. Ca apa, ele se îndreaptă în mod înțelept în direcția în care vor întâmpina cea mai mică rezistență. Bărbații tind să citească eronat indiciul. Mai puțin experți în limbajul trupului, ei presupun că toate sunt bune și frumoase atunci când femeile abia le tolerează prezența. Încântați de chipurile și siluetele feminine, ei nu sunt atenți la comportamentul femeilor.

Acest gen de psihologie masculină este cunoscut sub numele de *pygmalionism* – îndrăgostirea de statui. În mitologia greacă, Pygmalion a sculptat o statuie și s-a îndrăgostit de ea. Mai apoi, Afrodita, zeița iubirii și a frumuseții, a transformat trupul de piatră într-o femeie vie, Galatea. În viața reală, există cazul unui rus arestat pentru că făcea vizite nocturne statuii unei nimfe și cazul unui grădinar parizian care s-a îndrăgostit până peste urechi de o statuie a lui Venus. Unii bărbați fac curte indiferent dacă femeile îi acceptă sau nu. Ocupați fiind, neglijează femeile din jurul lor care emit semnale de „vino-ncoace”. Aceștia sunt bărbații care „au ghinion” în a-și găsi parteneri.

Deoarece este neprietenoasă, lipsa reacției poate fi suficientă pentru a pune capăt unei relații chiar înainte ca aceasta să înceapă. Totuși, indiferența inițială nu ar trebui să vă descurajeze, împiedicându-vă să încercați din nou – să vă apropiați din nou – pentru a afla dacă persoana pe care o observați este interesată să vă observe. În multe cazuri, lipsa de reacție este cauzată de timiditate. Studiile arată că 50% dintre americanii adulți suferă de timiditate cronică.

Indicii negative

Curtarea este un proces selectiv. În faza atenției, nu toate semnalele sunt pozitive:

- *nici o reacție* – când cereți atenție și sunteți cu totul ignorat, primiți cel mai descurajant semn al curtării;
- *înghețul* – un corp nemișcat dă impresia lipsei de reacție, dar transmite, de fapt, timiditate, nu indiferență. Limbajul corporal dificil al timizilor – care constituie 50% din populația adultă – îi face să pară mai puțin abordabili decât sunt de fapt;
- *întoarcerea indiferentă* – întoarcerea indiferentă într-o parte înseamnă: „Nu deranja”;
- *strângerea buzelor* – buzele strânse sugerează că persoana respectivă nu are chef să stabilească o relație cu dumneavoastră.

Marele îngheț

Imobilitatea corpului (sau *înghețul*) seamănă cu lipsa de reacție. Dar timiditatea, nu indiferența este cea care îi face pe oameni să rămână perfect nemișcați. Fiind un comportament tipic mamiferelor, imobilitatea își are originea în postura care imită un cadavru, postură pe care unii o numesc *playing possum*. Animalele nu se mai mișcă, astfel încât prădătorii să-și piardă interesul și să renunțe la atac. În curtare, timizii devin rigizi în preajma partenerilor care le plac. Femeile își încleștează mâinile în poală ; bărbații își strâng cu putere coatele pe lângă corp. Fiecare rămâne „paralizat”, ca o figurină de ceară, până când partenerul se îndepărtează. Ceea ce pare a fi lipsă de interes este, de fapt, teamă.

Oamenii timizi devin rigizi în preajma partenerilor care le plac.

Timiditatea este cel mai des întâlnită fobie socială. Afectează bărbații și femeile deopotrivă. Timiditatea este cauzată de tendințele prea accentuate spre „fugă”, în cadrul reacției de tipul „lupă sau fugă”. Indiciile cu ajutorul cărora poate fi identificată sunt evitarea privirii, gura uscată, glasul șoptit, buzele strânse spre interior, mușcarea buzelor, transpirația anormală, gesticulare redusă în timpul vorbirii, atingerea propriului corp, încrucișarea brațelor și lipirea brațelor de corp. Aceste comportamente, dintre care unele sunt întâlnite și la primate, sunt controlate de nucleul central al amigdalei.

Judecând după limbajul corporal inhibat, ai putea crede că o persoană timidă nu este deloc amabilă. Dar, de fapt, este foarte probabil ca exact opusul să fie adevărat. Pur și simplu, timizilor le pasă prea mult de ceea ce cred alții pentru a le fi bine lor înșile. Le-ar plăcea să fie prietenoși dacă ar putea să își dezghețe fețele, picioarele și brațele rigide. Prietenii spun adesea : „Când ne-am întâlnit prima oară, am crezut că nu îți plăcea de mine”.

Adulții timizi sunt atrași, în mod paradoxal, de persoanele sociale, al căror limbaj corporal animat li se pare foarte atrăgător. Incapabili să emită ei înșiși dorințe afectuoase, le plac cei care pot face asta. În curtare, nu ar trebui niciodată să presupuneți că un chip înghețat este inabordabil. Din contră, faceți ceea ce recomandă cei care încearcă să trateze timiditatea :

1. apropiați-vă fizic de persoana respectivă ;
2. stabiliți contactul vizual ;
3. salutați ;
4. susțineți o conversație timp de cinci minute.

Comportamentul se dezgheață, devenind mai prietenos, pe măsură ce se instalează familiaritatea, și încep să apară înclinările capului, arătarea palmelor deschise și aprobările din cap.

Enigma curtării: întoarcerea indiferentă

Întoarcerea indiferentă este o disprețuitoare întoarcere cu spatele a părții superioare a corpului pentru a nu lua în seamă o altă persoană. Dacă cineva vă întoarce spatele în acest mod este un semn clar : „Pleacă de aici”.

Întoarcerea indiferentă este un gest universal care își are originea în copilărie într-o reacție de protecție înăscută. Din instinct, copiii mici se retrag din fața adulților necunoscuți care se apropie de ei de parcă ar „ști” că li se poate întâmpla ceva rău. Se agită, răsucindu-se, chiar dacă nu au avut niciodată experiențe neplăcute cauzate de necunoscuți.

Pe stradă, pietonii se întorc cu spatele pentru a-i respinge pe cerșetorii care îi acostează : „Nu te apropia”. Dacă o persoană așezată la bar pe un scaun alăturat vă întoarce spatele, acest gest înseamnă același lucru. În curtare, este bine să acordați atenția cuvenită acestei avertizări tăcute. Așteptați până când persoana revine, ieșind din

spatele celui zid nonverbal înainte de a-i spune ceva. Sau, și mai bine, așezați-vă lângă o persoană care pare prietenoasă.

Buzele strânse constituie o piedică în calea prietenilor

Adesea ascunse în curtare, sentimentele se exprimă clar și evident prin buze. Până și cea mai vagă tensiune provoacă încordarea vizibilă a musculaturii lor complexe. *Strângerea buzelor* este, de obicei, un gest negativ manifestat atunci când buzele sunt presate una de cealaltă și dispar, formând o singură linie subțire. Buzele încordate sau strânse ar putea fi un semn că partenerul este timid, că v-ați apropiat mult prea repede sau că prezența dumneavoastră nu este agreată.

Cauza principală a *comprimării buzelor* este un mușchi sensibil la emoții : *mușchiul orbicular al gurii*. Acest mușchi sfincterian este situat de jur împrejurul deschiderii gurii. La comanda creierului, se încordează ca pentru a-i ține pe ceilalți la distanță. Cimpanzeii, gorilele și urangutanii își comprimă buzele a agresiune. Bărbații din triburile din Noua Guinee își strâng buzele când sunt mânioși, așa cum fac la New York celibatarii morocănoși. În curtare, cea mai bună strategie este să vă amânați cuvintele introductive până când vedeți că buzele sunt relaxate.

În faza recunoașterii, semnalele nonverbale vă spun dacă trebuie să vă apropiați sau să vă retrageți. Existența unor indicii pozitive anterioare facilitează începerea conversației. Știți că partenerul dumneavoastră este dornic să vorbească înainte de a rosti vreun cuvânt.

Faza a treia: schimbul de cuvinte

Cuvintele duc la fapte.

Anonim

După ce ați descifrat indiciile limbajului trupului pentru a evalua dorința de apropiere a unui partener, ajungeți la etapa a treia a curțării: faza conversației. A vorbi cu un necunoscut este un pas formidabil în avansarea spre intimitate. Așa cum veți vedea, unele cupluri ajung prinse ca într-o capcană în dialogul nonverbal, de parcă ar fi incapabile să rostească vreun cuvânt. Cele mai multe cupluri discută și avansează pe calea curțării, depășind faza posturii și ajungând la schimbul de cuvinte.

Pentru a vorbi, întoarceți-vă fața spre un partener, care răspunde întorcându-se și el cu fața spre dumneavoastră și privindu-vă în ochi. Momentan, conversația vă unește într-un minihabitat exclusiv, un „mic grup ecologic de discuții secrete” din care faceți parte doar voi doi. Concentrarea este intensă. Ca două persoane care se curtează, vă studiați reciproc ochii, buzele, obrații și sprâncenele în căutarea unor indicii pozitive. Sprâncenele ridicate, obrații îmbujorați, buzele despărțite și întoarcerea privirii sunt, în general, semne favorabile. Conform lui Judee Burgoon, cercetător în domeniul comunicațiilor, clătinarea aprobatoare a capului, vocea plăcută și râsul relaxat „denotă atracție, plăcere, încredere, afiliere, profunzime, asemănare sporite și o relație mai bună” (1994, p. 256).

O întrebare pusă frecvent este : „Cât de mult ar trebui să privesc ? ”. Studiile asupra undelor cerebrale (electroencefalogramă sau EEG) și asupra conductanței pielii (rezistența galvanică a pielii sau GSR) arată că privirea prea fixă în timpul unei conversații poate provoca disconfort sau stânjeneală. Contactul vizual direct face ca spațiul nostru personal deja limitat (45-120 cm în fața corpului) să fie perceput ca fiind și mai restrâns. În faza a treia, strategia optimă care ar trebui aplicată atunci când vorbiți cu persoane necunoscute este aceea de a vă alterna, la fiecare trei-cinci secunde, linia privirii între persoana respectivă și o altă direcție. Mutarea privirii spre persoana respectivă și apoi în altă direcție indică interes, însă fără a părea prea insistent.

Sunt implicată într-o foarte interesantă situație nonverbală care continuă de aproape doi ani. Am întâlnit o personalitate politică foarte influentă care, la prima noastră întâlnire, a stabilit un contact vizual foarte intens, completat de țuguieri ale buzelor, gesturi cu palmele în sus, posturi deschise, atingeri ale propriului corp (ceafă și față) – și, la sfârșitul primei noastre întâlniri, mi-a făcut scurt cu ochiul. Am încurajat aceste manifestări printr-o involuntară înclinare a capului, prin zâmbete, priviri într-o parte și alte asemenea gesturi. Cred că era foarte straniu faptul că amândoi ne-am comportat astfel. Încă îl mai întâlnesc în cadrul unor vizite scurte și sunt copleșită de atenția lui vizuală. Încearcă să mă implice într-un contact vizual care durează mai mult de câteva secunde, iar eu reacționez privind în altă direcție, închizând pe jumătate ochii și strâmbându-mă. Mi-ar plăcea să fiu mai directă, dar situația este copleșitoare. Această interacțiune este neliniștitoare și aș vrea să-mi dau seama ce se întâmplă. (Kathy)

Pentru a evita privirea, puteți să vă întoarceți fața, contractându-vă mușchii gâtului care întorc capul într-o parte, sau să mențineți poziția capului, dar să vă rotiți globii oculari. Cu un partener nou, a doua opțiune este preferabilă. Plecați-vă ochii pentru a vă îndepărta privirea fără a întoarce capul. Acest gest vă eliberează de presiunea privirilor prea insistente și îndelungate, fără a sugera însă că v-ați schimbat și ținta atenției, așa cum ar putea sugera mișcarea capului spre stânga sau dreapta. Chiar dacă ochii dumneavoastră privesc în jos, sunteți totuși „față în față”.

Nici un ascunziș

Gândiți-vă că a treia fază a curtării este un examen oral menit să testeze inteligența emoțională a partenerului dumneavoastră. Gesturile care însoțesc cuvintele dezvăluie un entuziasm nerostit și atitudini legate de viață și de lume. Chipul ei exprimă sentimente de încântare sau tristețe. Trupul lui exprimă prin gesturi, în tonalități exuberante sau domoale, stări sufletești.

Faza conversației este începutul unor investigații aprofundate. Puneți întrebări și monitorizați din priviri răspunsurile. Neurologul Richard Restak scrie: „Gândurile și emoțiile sunt împletite: fiecare gând, oricât de neinteresant, poartă aproape întotdeauna cu sine o ușoară nuanță afectivă, deși subtilă” (1995, p. 21). Nuanțele vagi se manifestă în calitatea vocii, în expresiile faciale și în gesturi. În această perioadă prelungită de apropiere față în față, mișcările corpului partenerului dumneavoastră și emoțiile pe care acestea le reprezintă sunt deschise clar privirii. Faza a treia este provocatoare pentru amândoi. Simpla și totală apropiere fizică care constituie cadrul conversației nu vă oferă nici o posibilitate de a vă ascunde.

În faza conversației, subiectele discutate contează mai puțin decât discuția în sine. Biologul Desmond Morris a constatat că o mare parte din ceea ce își spun partenerii are prea puțin conținut în sens

semantic. „Salut”, „Ce se mai întâmplă?” și „Ce mai faci?” sunt versiuni a ceea ce Morris numește *dialog de țesălare*. La fel cum maimuțele neantropoide și cele antropoide își arată afecțiunea prin țesălarea blănii unui partener, și noi ne arătăm intențiile prietenoase prin cuvinte care nu înseamnă cu mult mai mult decât: „Îți observ prezența”.

Confirmările verbale – „îhî”, „așa este”, „OK”, „sigur”, „da”, „bine” – sunt semne de afiliere care demonstrează dorința dumneavoastră de a vă apropia și de a accepta apropierea.

Un cuplu „mut”

Nu este niciodată garantată ajungerea la faza conversației. Gândiți-vă la cazul a două persoane fără partener, Tom și Megan. Megan a venit la mine pentru a-mi cere sfat despre modul în care ar fi putut să „vorbească efectiv” cu Tom. Duminică de duminică, după liturghie, în timpul unor vizite împreună cu alți membri ai congregației, mi-a povestit ea, schimbau gesturi de atragere a atenției și de recunoaștere. Fără să își vorbească, stabileau contactul vizual, schimbând înclinări ale capului, zâmbete și întoarceri spre interior ale vârfurilor picioarelor, semnale transmise pe o distanță de șase metri. Megan a recunoscut comportamentele ca fiind tipice flirtării și a observat că ea și Tom întrerupeau adesea contactul vizual privind în jos, spre picioare. Dar, în ciuda acestor semnale clare de „vino-ncoace” – schimbate de-a lungul a șase luni –, cei doi păstrau distanța de șase metri dintre ei. Tom și Megan se împotmoliseră în ceea ce antropologul Edward Hall numește *zona publică*.

Megan era foarte interesată de Tom. Îi știa numele grație faptului că fiicele ei frecventau aceeași școală ca fii lui. I-am confirmat comportamentul adolescentin al lui Tom dezvăluia existența unui interes pentru ea. De ce, atunci, nu reușeau aceste două persoane aparent îndrăgostite să avanseze, ajungând la faza conversației? De ce, după șase luni, nu erau încă în stare să își vorbească?

„Nu găsesc niciodată ce să spun”, zise Megan, „și poate și el se află în același impas. Stăm acolo și apoi ne despărțim. Mă

stânjenește foarte mult această situație și sunt convinsă că și el se simte stânjenit”.

Ceea ce trebuie să știe Megan, Tom și alte cupluri „mute” este că vorbele în sine contează mai mult decât subiectele abordate. Orice i-ar spune Megan lui Tom (nu trebuie să fie o vorbă de duh, ceva spiritual, fermecător sau inteligent), Tom ar percepe simplul ei act de a spune ceva – orice – ca pe un gest prietenos, o invitație ca și el să spună, la rândul-i, ceva. Simplul fapt de a spune „Bună!” ar fi suficient. În curtare, primele cuvinte nu sunt, de cele mai multe ori, decât gesturi vocale care spun: „Mă interesează”.

Experimente repetate arată că un prim șir de cuvinte drăguțe sau frivole este perceput în mod mai puțin favorabil decât o afirmație simplă și sinceră. Femeile sunt mult mai puțin tolerante decât bărbații față de încercările stângace ale unei persoane necunoscute de a fi amuzantă.

Conform unui sondaj de opinie publicat în revista *Parade*, a spune „Bună!” funcționează în 71% din cazuri pentru bărbați și 100% pentru femei.

Vorbiți despre ceea ce vedeți amândoi

În curtare, cele mai bune cuvinte introductive invocă principiul *centrului comun al atenției*. Într-un muzeu, două persoane care nu se cunosc și care privesc un tablou de Picasso ar putea vorbi despre opera de artă la care se uită. Deoarece se referă la ceva exterior, care nu îi implică direct, conversația nu va părea ofensatoare sau excesiv de personală. În primele etape ale relației, este mai sigur să relaționați indirect, prin ceea ce amândoi puteți vedea, auzi, mirosi sau simți – „acolo” – decât să vă adresați unul celuilalt în mod personal, ca într-un cuplu deja format. „Care e artistul tău preferat?” nu este cea mai bună întrebare ce îi poate fi adresată unei persoane necunoscute.

Test: cea mai bună întrebare introductivă

Sorbiți câte puțin din cafeaua cu lapte în cafeneaua dumneavoastră preferată. O persoană atrăgătoare așezată în apropiere scrie ceva la tastatura unui laptop. Zâmbiți; vi se răspunde printr-un zâmbet. Care este cea mai bună întrebare introductivă, după părerea dumneavoastră? (Bifați o opțiune.)

- A. „Locuiți prin preajmă?” ()
- B. „Oare v-am mai văzut pe aici?” ()
- C. „Ce fel de laptop este acela?” ()

Deoarece pune accentul direct pe „dumneavoastră”, pe „tu”, prima întrebare introductivă este prea personală. A doua întrebare este, de asemenea, prea personală, deoarece face aluzie la „noi”. A treia este numai bună, deoarece centrul comun al atenției indicat e laptopul. Evitând ideea unei relații – ocolind acel „tu și eu” –, C este cea mai bună întrebare introductivă pe care ați putea-o adresa în această situație.

Chiar și cele mai bune cuvinte introductive sunt riscante. Stabilirea cu succes a unui raport are nevoie de o oarecare introducere, de dialogul fără cuvinte din faza recunoașterii. S-a întors spre mine când am trecut pe lângă el? S-au ridicat umerii ei când am privit-o în treacăt? I s-au mărit pupilele când s-a uitat la mine? Saluturile „reci” – cuvintele rostite înainte de a primi o ridicare a sprâncenelor în semn de recunoaștere sau o invitație sub forma unei ridicări din umeri – pot fi întâmpinate cu răceală: cu sprâncenele coborâte, cu o întoarcere indiferentă sau cu o replică nepoliticoasă. Semnele prealabile încurajatoare sugerează că persoana respectivă va răspunde. Când cuvintele dumneavoastră introductive deschid calea spre conversație, tocmai a început interviul. În faza a treia, limbajul trupului contează mai mult ca oricând.

Mișcați-vă mâinile

Pentru a vă bucura de succes în faza conversației, mișcați-vă mâinile. Ca emoticon-urile din mesajele e-mail, gesturile adaugă emoție cuvintelor. Gesturile mâinilor arată convingere, îi implică în mod personal pe ascultători și conferă credibilitate remarcilor verbale. O mână mișcată spre corpul partenerului dumneavoastră vă apropie în spațiu. Studiile au stabilit că, fără gesturile mâinilor, cuvintele sunt mai puțin dramatice, mai puțin expresive, mai puțin interesante, mai puțin credibile și mai greu de înțeles.

În timp ce vorbiți, întindeți mâna pentru a-i atrage pe ascultători.

Cel mai atrăgător gest pe care îl puteți face cu mâna este gestul prietenos și universal al *palmei deschise și îndreptate în sus*. Acest gest pare să spună: „Iată, îți dau cuvântul meu”. Ca și în cazul în care palma este întinsă pentru strângerea mâinilor, ea promite bunăvoință și invită la apropiere.

Palmele, degetele și unghiile dizgrațioase interferează cu abilitatea mâinii de a comunica. Aspectul murdar sau negativ distrage atenția de la formele și gesturile expresive ale mâinii. Grație studiilor efectuate asupra „limbajului mâinilor”, am aflat că subiecții au fost mai puțin capabili să citească și să decodeze gesturile mâinilor cu aspect fizic neplăcut. Unghiile crestate, neregulate, palmele murdare, ridurile ieșite în evidență, pielea uscată, articulațiile degetelor crăpate, bătăturile vizibile, petele cauzate de vârstă, cicatricile, petele și alte trăsături fizice care denotă lipsă de îngrijire diminuează efectul a ceea ce „spun” mișcărilor mâinilor dumneavoastră. Deoarece gesturile sporesc înțelegerea cuvintelor, oratorii care au mâini mai puțin îngrijite par mai puțin fluenți decât cei ale căror mâini sunt îngrijite în mod regulat. Pentru a obține cele mai bune

rezultate în faza conversației, gesticulați cu mâini aflate în cea mai bună formă.

Răspundem la gesturi cu o atenție extremă și mai-mai că s-ar putea spune în conformitate cu un cod elaborat și secret care nu este scris nicăieri, nu e cunoscut de nimeni și este înțeles de toată lumea. (Edward Sapir, 1927, p. 556)

Observații de teren: tête-à-tête la 12 000 de metri

„23 noiembrie, sâmbătă după-amiază – la bordul zborului 358 al Southwest Airlines, de la Oakland la San Diego”, spun observațiile mele de pe teren. Eram așezat în spatele unui bărbat de 40 de ani îmbrăcat într-o uniformă de pilot („Bill”) și al unei femei de 25 de ani („Jen”), cu păr lung, drept, blond și mățos, colega lui de scaun. Scaunul 11-F de pe rândul lor fusese îndepărtat pentru a oferi acces de urgență, oferindu-mi o imagine clară a părții drepte a corpului ei (de pe locul 11-E) și o imagine parțială a corpului lui (de pe locul 11-D). Nu am reușit să le văd nici fețele, nici ochii atunci când și-au legat centurile, dar, din clătinările capetelor, din vocile lor agitate și din râsetele lor, mi-am dat seama că își făceau curte – începutul fazei a treia.

„Cu ce te ocupi?”, întrebă Bill, cu o mișcare aprobatoare a capului. Am văzut cum i s-au înroșit vârfurile urechilor, semnaland începutul îmbujorării. Înainte de a întreba, pilotul își întorsese umerii și fața spre dreapta, pentru a le alinia cu ale ei. (Jen stătea în dreapta lui.) În timp ce îi adresa întrebarea, Bill s-a aplecat spre ea, apropiindu-și fața de a ei cu cincisprezece centimetri.

„Lucrez în domeniul imobiliar”, i-a răspuns Jen, aprobând viori din cap. În timp ce răspundea, Jen s-a aplecat în dreapta, îndepărtându-se de el; fețele lor erau din nou cu cincisprezece centimetri mai departe una de cealaltă. Ea a compensat înclinarea lui „înainte” printr-o înclinare în spate a ei. Fața pilotului străbătuse o frontieră invizibilă, iar ea s-a retras, dar nu într-un totu. Lăsându-se pe spate, ea își întoarse partea superioară a corpului pentru a o alinia cu a lui. Răsucirea spre stânga a coloanei ei vertebrale nu determină și

mișcarea genunchilor, care erau unul peste altul și în unghi spre dreapta, și ea adoptă, astfel, o postură ambivalentă a „covrigului” – un semn de apropiere și evitare pe care îl mai văzusem. Ea îl atrăgea cu trunchiul, dar își ținea picioarele într-o poziție rezervată.

Reacționând la îndepărtarea lui Jen, Bill și-a întors capul, revenind la poziția normală dreaptă și nemișcată deasupra umerilor. Era în continuare cu fața spre ea, dar nu mai era aplecat spre ea, iar conversația continuă nestingherită. Jen, care vorbea, a continuat să se încline, îndepărtându-se, cu spatele spre brațul scaunului. În următoarele câteva minute, din poziția aceasta, cu capul la o lungime de braț de al lui – în timp ce Bill îi acorda întreaga atenție susținându-i privirea, înălțându-și sprâncenele drept răspuns și aprobând din cap în sincronie cu ea –, Jen a emis o salvă de indicii tipice fazei conversație pentru a-l invita pe Bill să se apropie.

Jennifer lansa o serie de gesturi de aranjare a părului. Ridicând mâna până deasupra urechii stângi, își îndepărtă şuvițele de pe obraz, trăgându-le în spate și își scutură capul, ridicându-l spre stânga, spre Bill. Gesturile lui Jen de aranjare a părului și mișcările de scuturare a capului l-au invitat pe Bill printr-un mesaj evident: „Privește-mă”. Când Bill vorbea, ea își mișca și ridica umerii acoperiți de pulover pentru a transmite semnalul: „Hai mai aproape”. Când a răspuns uneia dintre întrebările lui cu „Dacă mă voi căsători...”, Jen a deschis, a ridicat și a întins palma dreaptă ca pentru a spune: „Sunt disponibilă”.

Zborul a continuat lin, s-au servit băuturi. Jen și-a repetat gesturile de aranjare a părului, și-a scuturat iar capul, și-a ridicat umerii și și-a arătat palmele deschise. Bill s-a înclinat din nou, apropiindu-se de ea. Trupul lui Jen și-a manifestat stările în tonuri clare, iar Bill a răspuns asemenea. În cele din urmă, Jen și-a schimbat poziția pe scaun, apropiindu-și umărul stâng de brațul drept al lui Bill. Și-a înclinat capul spre stânga, apropiindu-l de al lui. El și-a înclinat capul spre dreapta, apropiindu-l de al ei. La începutul coborârii spre Lindbergh Field, Bill și Jen stăteau umăr la umăr, cu capetele la cinci centimetri depărtare. Conversația

continua pe tonuri mai lente și mai blânde. Roșeața urechilor lui Bill dispăru. Într-o oră și douăzeci de minute, curtarea dintre Jen și Bill a evoluat de la discuție la atingere, căci cei doi s-au îmbrățișat la ieșirea din aeroport, după zbor.

Sincronizarea temporală

În timp ce discută, în faza conversației, cuplurile stabilesc o sincronizare esențială care i-ar putea împinge mai departe, spre actul de a face dragoste și spre legătura de cuplu rezultată. Cei care studiază mișcările și posturile coordonate ale *sincroniei conversaționale* le decodează ca fiind „mesaje ale intimității” (Burgoon, 1994, p. 256). Mișcarea mâinilor în același timp cu ale partenerului, mișcarea aprobatoare și ritmică, în același timp, a capetelor, conversația coordonată, în care vorbiți pe rând, cu treceri line de la unul la celălalt, fără pauze stânjenitoare semnalează că relația voastră evoluează rapid și eficient.

Curtarea necesită mai mult decât chipuri, trupuri și cuvinte introductive ; necesită sincronizare temporală. Sincronizarea temporală este crucială în modul în care partenerii își sincronizează momentele de vorbire și ascultare. În general, când începe să vorbească, partenerul își îndepărtează privirea de cel care ascultă și privește din nou interlocutorul atunci când termină de vorbit. Intonația în urcare la sfârșitul propoziției îi acordă ascultătorului permisiunea de a vorbi. Apoi, când mâna acestuia din urma coboară după ce a gesticulat, partenerului îi vine din nou rândul să vorbească. Există semnale vizuale și auditive care ne spun când să vorbim și când să ascultăm. Cine vorbește când nu este rândul său arată că nu acordă atenție indiciilor nonverbale. Ca o greșală în secvența pașilor de dans, lipsa atenției poate duce la călcarea partenerului pe degetele de la picioare.

În Statele Unite, pauzele lungi sunt la fel de dureroase. Studiile GSR arată că, atunci când conversația încetează și lasă loc tăcerii,

cuplurile devin agitate (Cappella, 1983). Liniştea strică ritmul conversațional și interferează cu relația. Există diferențe culturale de care trebuie să ținem seama. Există mai puține probabilități ca pauzele să supere un partener din China sau Japonia. Culturile asiatice sunt mai tolerante cu perioadele de tăcere din faza conversației.

Neavând darul vorbirii, animalele își sincronizează mișcările corporale în curtare la fel cum facem și noi. Ca și noi, reptilele, mamiferele și păsările se sincronizează pentru a arăta că se află pe aceeași lungime de undă înainte de împerechere. Ratele sălbatice își mișcă brusc capetele în sus și în jos, cu gesturi ritmice, ca de „pompare cu capul”, începute, de obicei, de femelă. Rățoiul stă cu fața spre rață, care dă din cap, și își mișcă și el capul în sus și în jos în ritm sincopat cu al ei. Ca ființele umane, și ratele dansează în sincronie, formând un cuplu, un tot.

Ca două păsări de același soi, Bill și Jen și-au mișcat capetele aprobator în sincronie în timpul zborului spre San Diego. Pentru un erpetolog, mișcările capetelor lor ar fi asemănătoare cu cele ale anolisului verde. O femelă anolis îi oferă masculului aceleași gesturi de clătinare a capului asemănătoare cu ale unei păpuși pe care se așteaptă să le primească de la el. În cele din urmă, el copiază ritmul ei, iar cei doi își clatină capetele la unison. Bettyann Kevles descrie curtarea șopârlilor anolis în cartea ei intitulată *Females of the Species* : „Postura aparte a femelei față de mascul și a masculului față de femelă contribuie la stabilirea sincroniei dintre ei, care constituie punctul culminant al curtării” (1986, pp. 55-56). Dacă prăpastia intelectuală dintre reptile și oameni este imensă, în curtare nu există, practic, nici o prăpastie.

O modalitate de stabilire a sincroniei la locul de muncă este „discuția prin mers”. Deoarece persoanele care lucrează în birouri au rutine zilnice fixe, este ușoară interceptarea unui coleg ce pornește în pas de plimbare să-și ia prânzul. Plimbarea vă apropie

psihologic, căci deveniți, oarecum, tovarăși de drum. Mergeți în aceeași direcție, urmați aceeași cale și aveți parte de aceleași imagini și sunete pe parcurs. Ritmul în doi timpi al mersului biped vă sincronizează corpurile și vă unește mințile. Deoarece sunt controlate de aceleași circuite oscilatorii ale coloanei vertebrale care mișcau membrele anterioare ale strămoșilor noștri patrupezi, brațele voastre se leagănă ritmic împreună când pașiți alături. Când mergeți și vorbiți împreună, trupurile voastre se unesc într-un dans.

Pentru rezultate mai bune, așezați-vă în partea stângă a partenerului dumneavoastră și vorbiți-i spre urechea stângă. Urechea stângă este mai acordată la emoții decât cea dreaptă, cerebrală și analitică, acordată la gândirea logică. Urechea stângă surprinde notele subtile și muzicale din prozodia vocii. Auzind cuvintele fără melodia care le însoțește, urechea dreaptă procesează sensurile literale, dar îi scapă emoțiile nuanțate în „senzații”.

Mergând împreună, vă relaxați și relaționați fără constrângerea contactului vizual. Priviți înainte, nu vă întoarceți pentru a fi față în față. Astfel, deveniți ceea ce filozofii numesc *peripateticieni*. Adepții lui Aristotel erau cunoscuți ca peripateticieni pentru că, în loc să stea așezați undeva anume, vorbeau, împărtășindu-și ideile, în timp ce mergeau. Ritmurile bipede ale plimbărilor lor promovau camaraderia, sporeau creativitatea și limpezeau mințile. Perechile peripatetice se simt mai apropiate și în curtare, în timp ce conversează pe potecile de munte, pe trotuarele orașelor și pe aleile grădinilor. Parcurgerea aceluiași traseu deschide calea spre o întâlnire mai profundă a minților.

Când se întâlnesc privirile primatelor

Simon LeVay, neurobiolog și autor al cărții *The Sexual Brain*, scrie că întâlnirea privirilor joacă un rol unic în curțarea primatelor. Și noi suntem primare, deci și pentru noi privirile sunt deosebit de importante. Studiile sugerează că vă puteți spori atractivitatea pur și simplu privindu-vă partenerul în ochi. Indiferent dacă chipul dumneavoastră este foarte frumos sau obișnuit, mai șters, o privire directă însoțită de un zâmbet, de o înălțare a sprâncenelor și de spontaneitate, vă poate face să arătați mai bine, ridicându-vă nivelul de „atractivitate percepută” (Burgoon, 1994, p. 251).

La oameni și la maimuțe (atât antropoide, cât și neantropoide), contactul vizual și indiciile faciale sunt receptate în anumiți centri vizuali ai lobilor temporali. De acolo, impresiile senzoriale coboară spre *hipotalamus*, o structură cerebrală de mărimea unghiei degetului mare al mâinii, care joacă un rol-cheie în comportamentul sexual.

În afară de ființele umane, observă LeVay, tamarinii – maimuțe neantropoide din Lumea Nouă, mici și cu gheare – au cele mai intense și mai numeroase contacte vizuale pe parcursul curțării. Inițial, o femelă tamarin privește fix și lung un mascul. Dacă și numai dacă masculul îi întoarce privirea preț de câteva secunde, femela face următorul pas în curțare: mișcări rapide ale limbii între buze. Când și el își mișcă în același fel limba între buze, are loc împerecherea (LeVay, 1993).

În faza conversației, contactul vizual nu duce atât de repede la contactul sexual ca în cazul tamarinilor. Totuși, contactul vizual poate fi o condiție obligatorie. Hipotalamusul și centrii vizuali din creierul nostru sunt esențialmente aceiași cu cele ale altor primare. Pentru oameni, legătura dintre privirea reciprocă și excitarea sexuală poate fi destul de puternică pentru a stârni „dragostea la prima vedere”. O singură privire poate genera scânteii de dorință intensă.

Studiile efectuate în societățile occidentale dezvăluie că femeile își privesc mai îndelung partenerii decât o fac bărbații. Bărbații nu ar trebui să presupună că o privire lungă, susținută a unei femei înseamnă ceva mai mult decât simplă politețe. În conversație, contactul ei vizual nu înseamnă același lucru cu cel al femeiei de tamarin, în ciuda a ceea ce și-ar putea dori bărbații. Și nu ar trebui să presupună nici că o femeie care stă „aproape” pentru a vorbi dă dovadă de vreun interes sporit. Studiile concordă asupra faptului că, în comparație cu bărbații, femeile adoptă distanțe conversaționale mai intime atât cu bărbații, cât și cu femeile. Aceste diferențe dintre sexe pot genera, uneori, confuzie.

În faza conversației, o modalitate de a testa interesul unui bărbat este calcularea proporției dintre durata contactului vizual pe care îl oferă în timp ce vorbește și durata contactului vizual oferit în timp ce ascultă. Studiile sugerează că, în comparație cu femeile, bărbații sunt mai „dominanți din punct de vedere vizual”. Mai precis, bărbații oferă mai mult contact vizual în timp ce vorbesc decât în timp ce ascultă. Bărbații își domină ascultătorii prin privire, apoi își retrag privirile în timp ce ei înșiși ascultă. Dar, atunci când fac curte, situația se schimbă. Bărbații le oferă priviri încântate, fermecate, femeilor care le plac, chiar și în timp ce ascultă. Ca Bill, pilotul, și corespondentul său din rândul animalelor, tamarinul mascul, un bărbat nimerit de săgeata lui Cupidon nu-și poate îndepărta privirea.

O descoperire fundamentală legată de ochi și de relații este aceea că „privirea naște privire”. În cadrul unor experimente controlate, subiecții își îndepărtau privirile, își mișcau trunchiul, răsucindu-se ușor sau sprijinindu-se pe spătarul scaunului pentru a se îndepărta de interlocutorii care nu îi priveau, semnificativ mai des decât în cazul interlocutorilor care priveau direct în ochii lor. Indiferent dacă își exprima acordul sau dezacordul, când persoana care punea întrebări oferea mai mult contact vizual, persoana intervievată privea

și zâmbea mai mult (Cappella, 1983). În curtare, implicațiile sunt clare : privește sau vei fi trecut cu vederea.

Citirea mișcărilor ochilor

În timpul conversației, ochii se mișcă de parcă ar avea o minte proprie. Cei șase mușchi care cooperează pentru a mișca fiecare glob ocular au origini străvechi și sunt comuni tuturor vertebratelor. Deoarece nervii care controlează cei șase mușchi sunt legați de părți atât inconștiente, cât și conștiente ale creierului uman, ochii pot dezvălui așteptări și stări sufletești altminteri ascunse.

Pentru a descifra gândurile nerostite, fiți atent la CLEM. CLEM, acronim pentru mișcările laterale conjugate ale ochilor*, este un răspuns nonverbal la o întrebare verbală. Răspunzând, partenerul dumneavoastră își va îndepărta în mod elocvent privirea spre stânga sau spre dreapta. CLEM reprezintă o întoarcere involuntară doar într-o parte. Ambii ochi se întorc în tandem spre dreapta sau spre stânga. Irisurile rămân preț de o secundă sau două la colțurile ochilor înainte de a reveni spre centru, pentru a semnaliza o procesare momentană a informațiilor, indecizie sau dubiu.

Pentru a descifra gândurile nerostite, fiți atanți la CLEM.

Din punct de vedere neurologic, mișcările CLEM sunt un index al activării emisferelor creierului. Arată că la nivel superior se întâmplă ceva care nu a fost transpus în cuvinte – și, probabil, nu va fi niciodată. Este posibil ca partenerul dumneavoastră să nu fie de acord și să nu-și exprime dezacordul sau poate că este de altă părere și nu vă spune de ce. Psihologii estimează că trei din patru persoane privesc „exclusiv în dreapta” sau „exclusiv în stânga”, în vreme ce restul privesc în ambele părți (Richmond *et al.*, 1991).

* În engleză: CLEM = *conjugate lateral eye movement* (n.r.).

În curtare, CLEM trădează îndoială. Dacă întrebați „Ai vrea să cinăm împreună seara aceasta?” și observați CLEM, invitația dumneavoastră ar putea fi problematică sau prematură. Testați CLEM printr-o sondare verbală: „Ar fi mai bine mâine?”. Un alt tip de CLEM înseamnă că încă nu a sosit momentul unei întâlniri serioase pentru cină. Un prânz lejer ar putea fi mai potrivit.

Pentru a arăta bine, priviți în sus, punând în mișcare mușchiul care vă ridică pleoapa superioară, *levator palpebrae superioris*, din *superioris rectus*, unul dintre cei șase mușchi care rotesc globul ocular. Deoarece învelișurile țesuturilor conjunctive sunt contopite, vă ridicați automat pleoapele când priviți în sus. Într-o conversație, pleoapele ridicate sunt atrăgătoare și emit semnale de atragere a atenției. Când vă plecați ușor capul în jos și priviți în sus spre partenerul dumneavoastră, ochii vi se deschid mai larg, iar genele ies în evidență.

Mai multe modalități de citire pe buze

Pentru a evalua stările sufletești ale partenerului dumneavoastră, urmăriți-i colțurile gurii. Instalarea bruscă a unei stări sufletești nefericite este vizibilă în gestul buzelor întoarse în jos. O gură lăsată în jos înseamnă că ați spus ceva greșit sau sugerează că un gând deranjant – care, probabil, nu are nimic de-a face cu dumneavoastră – s-a instalat în mintea celuiilalt. Coborârea colțurilor gurii semnalează o schimbare în sens negativ a dispoziției sufletești.

În cazul unui sentiment momentan de tristețe, un mușchi emoțional, *depressor anguli oris*, trage în jos colțurile gurii. Când acest mușchi se contractă, doar colțurile coboară. Nu este o expresie îndurerată, ci o încruntare ușor nefericită. Micile încruntări sunt ușor trecute cu vederea, dar emoțiile din spatele lor nu ar trebui ignorate.

O miniîncruntare dezvăluie explicit că ceva nu este în regulă. Când observați o coborâre a colțurilor gurii care durează mai mult de câteva secunde, încercați să aflați dacă expresia are vreo legătură cu dumneavoastră. Citiți pe buze pentru a vedea dacă starea de spirit este potrivită înainte de a trece mai departe, la faza atingerii.

Femeile citesc buzele bărbaților mai bine decât le citesc bărbații pe ale femeilor.

Femeile pot citi buzele bărbaților mai bine decât le pot citi bărbații pe ale femeilor. De mai multe decenii, studiile arată că femeile au abilități verbale ușor mai dezvoltate și abilități nonverbale semnificativ mai dezvoltate decât cele ale bărbaților. 84% din cele 61 de studii efectuate au ajuns la concluzia că femeile se pricep mai bine să descifreze emoțiile pornind de la indicii ale limbajului corporal (Manstead, 1998). Deoarece ea citește motivele lui înainte ca el să le citească pe ale ei, există mai multe probabilități ca o femeie să fie prima care pune capăt unei conversații nesatisfăcătoare sau să fie prima care îl atinge pe celălalt. Faptul că are abilități superioare în faza conversației înseamnă că ea decide.

În timpul conversației, femeile zâmbesc mai mult. Sunt mai expresive, atât mimic, cât și vocal, decât bărbații (Burgoon, 1994). Există o probabilitate mai mare în cazul femeilor să zâmbească „intenționat” pentru a face cunoștință cu bărbații necunoscuți (LaFrance și Hecht, 2000).

Cuvinte în cheia potrivită

Cercetările asupra cuplurilor au arătat că există o probabilitate mai mare ca persoanele care vă ascultă să vă considere atrăgător din punct de vedere fizic atunci când vorbiți pe un ton plăcut (Gross și Crofton, 1977). În cazul ascultătorilor dreptaci, emisfera stângă a creierului percepe cuvintele, în vreme ce emisfera dreaptă percepe

muzicalitatea lor. În faza a treia, cel mai bun ton al vocii pe care îl puteți folosi sună fin, blând, mai muzical și mai supus în comparație cu modul în care sună în cursul unei conversații obișnuite cu prietenii.

Mușchii gâtului, ai laringelui și faringelui sunt controlați de aceiași nervi specializați legați de mușchii expresiei faciale. Tonul vocii reflectă sentimentele și emoțiile la fel de precis și fidel ca mișcările buzelor, sprâncenelor și ochilor. Anxietatea este evidentă, de exemplu, când mușchii gâtului se contractă și produc o voce forțată, aspră. Mușchii se încordează pentru a sigila gâtul și a proteja canalul alimentar împotriva pericolelor.

Fără inflexiuni, o voce monotonă pare lipsită de entuziasm și plictisită. O voce zgomotoasă sună superioară și insistentă. O voce încordată pare frustrată, furioasă și nepoliticoasă. În curtare, o voce mai blândă și cu o tonalitate mai înaltă – vocea pe care o folosesc adulții când le vorbesc copiilor și animalelor de casă – comunică o atitudine de afecțiune parentală. Caracterul acestei voci vesele, care calmează, este perceput în general ca prietenos. Utilizați această voce ușoară pentru a da impresia că vă interesează.

În curtare, tonurile vocii sunt contagioase. Tonurile vocii dumneavoastră ar trebui să dea impresia că merită să fie ascultate.

Contează unde vorbiți

Când cunoașteți o persoană nouă, o încăpere spațioasă este mai bună decât o încăpere mai mică sau un birou privat. Grație experimentelor GSR, psihologii au aflat că, atunci când ne aflăm în compania unor necunoscuți, spațiile mai mici creează mai multă anxietate decât cele mai ample (Cappella, 1983). Un spațiu amplu ne dă o senzație mai plăcută, deoarece, la un moment dat, am putea fi nevoiți să ne îndepărtăm.

Într-o încăpere plină de oameni, este mai ușor să auzi o voce feminină pe fondul unor voci masculine. Pentru a auzi vocea unui

bărbat, este valabil contrariul. Studiile asupra factorilor umani arată că vocile asemănătoare din punct de vedere fizic se anulează reciproc. Alegând în mod strategic o zonă ocupată în mare măsură de bărbați, o femeie face să fie mai ușor ca partenerii să audă vocea ei mai subțire pe fondul sunetelor masculine mai joase (Kantowitz și Sorkin, 1983).

Cele mai sociabile locuri potrivite pentru discuții oferă gustări gata preparate. Băuturile și aperitivele stârnesc apetitul pentru socializare și conversație. Chipsurile, biscuiții și chiftelutele pe scobitori sunt „alimente de mâncat cu mâna” și care contribuie la stabilirea unor legături. Zonele lobului frontal care controlează mișcările degetelor noastre se află lângă centrii cerebrale responsabili cu vorbirea. Dexteritatea manuală necesară pentru a înmuia în sos o felie crocantă de cartof stimulează circuitele articulatorii necesare pentru vorbire. Din punct de vedere neurologic, merg mână în mână. Deoarece faptul de a mânca împreună animă discuția, spațiile în care se mănâncă sunt, în mod tipic, zone în care se vorbește mult.

Subiecte aprinse

În conversație, suntem atrași spre persoanele care sunt de acord cu noi. Studiile arată că un bărbat îi pare mai atrăgător din punct de vedere fizic și sexual unei femei atunci când el îi cere ei părerea, dă dovadă de sensibilitate față de ideile ei și afișează o atitudine de ansamblu călduroasă și care exprimă acord. Și bărbații, la rândul lor, consideră că femeile care își exprimă acordul sunt „cele mai atrăgătoare și mai dezirabile” parteneri.

Studiile efectuate asupra mai multor culturi au stabilit că, pentru femei, „cei mai atrăgători” bărbați sunt cei care vorbesc despre ambiții, hărnicie și perspective financiare pozitive. Acestea sunt în rezonanță cu o temă legată de curțarea animalelor cunoscută sub numele de asigurarea hranei. Masculii care își demonstrează abilitatea

de a întreține femeile, oferind protecție sau împărțind hrana au mai mari șanse să câștige afecțiunea lor în calitate de parteneri.

Psihologul David Buss crede că, în curtare, femeile au fost programate, de-a lungul milioanelor de ani de evoluție, să prefere partenerii care își dovedesc potențialul de a asigura hrană, protecție și alte resurse. Grație studiului său, desfășurat pe șase continente și cuprinzând 10 047 de subiecți din 37 de culturi, Buss a descoperit că femeile prețuiesc în mod deosebit ambiția și educația bărbaților (1998). Pentru bărbați, faptul de a vorbi despre obiectivele lor profesionale într-un restaurant luxos este o modalitate de a relaționa care nu dă greș, având efecte pozitive garantate. Plata facturilor dovedește valoarea evolutivă a bărbaților.

Sunetul vocii unei femei activează lobul temporal stâng al bărbatului. Sunetul vocii unui bărbat activează lobii temporali stâng și drept ai femeii. Ea ascultă cu cele două părți ale creierului ei; el ascultă cu jumătate.

„Adesea, cel mai bun lucru pe care îl puteți face e să nu faceți nimic și întotdeauna este bine să nu spuneți *nimic*”, a scris istoricul Will Durant. În curtare însă, trebuie să spuneți ceva, pentru că, altminteri, partenerul dumneavoastră va pleca. Discuția creează sincronie, inițiază relația, iar atunci când cheia ei este potrivită, vorbirea vă face să păreți afectuos, empatic și atrăgător.

În faza conversației, comunicați verbal și nonverbal în același timp. Studiile arată că, atunci când vorbirea și limbajul trupului sunt simultane, indiciile nonverbale predomină. De fapt, limbajul corporal poate fi de douăsprezece ori mai puternic decât vorbirea. Când partenerii primesc mesaje generatoare de confuzie, caută adevărul în limbajul trupului. De dragul credibilității, cuvintele pe care le spuneți și modul în care le spuneți trebuie să fie congruente. Dacă sunteți credibil, puteți trece la următorul nivel al curtării : faza atingerii.

Faza a patra: limbajul atingerii

Nu doar geometria și fizica noastră, ci și întreaga noastră concepție asupra a tot ce există în jur se bazează pe simțul atingerii.

Bertrand Russell

Cuplurile care stabilesc o sincronie romantică potrivită în conversație – își susțin reciproc privirile, râd la unison, își mișcă aprobator capetele, își aranjează părul în tandem și emit chemări cu palmele deschise – sunt destinate să întindă mâna și să atingă. În faza a patra, transcendem logica vorbirii și comunicăm într-un mod tactil, mai persuasiv. Mai vechi cu milioane de ani decât cuvintele, atingerea codifică un sentiment primordial de apropiere. Mângâierile ușoare, blânde, mușcăturile jucăușe, îmbrățișările, gâdilatul, atingerile nasurilor și săruturile deschid calea spre cea mai grozavă experiență tactilă a vieții: actul de a face dragoste.

Pielea este cel mai extins organ al nostru dedicat unui simț, căci constituie până la 15% din greutatea corporală, cam 10,5 kg, și ocupă o suprafață de 7 m². Simțul atingerii este al doilea organ senzorial ca vechime, după miros. Ceea ce atingem este mai concret decât ceea ce vedem sau auzim. Cel mai activ și mai explorator simț, atingerea ne convinge creierul, dincolo de orice îndoială, că acel lucru este *real*.

În curtare, doar străvechiul limbaj al atingerii ne poate asigura că apropierea totală, contactul sexual, va fi o experiență pozitivă. Înainte de a face dragoste, ne atingem reciproc cu blândețe pentru a ne asigura.

Nu este suficient orice fel de atingere. Cele mai bune indicii tactile – sărutul, mângâierea și strângerea mâinilor – își au originea în legătura dintre mamă și bebeluș. La fel ca puii de maimuță, avem nevoie de atingerea mamei pentru a funcționa așa cum trebuie în viața adultă. Ne atingem blând partenerii, la fel cum mamele își mângâie bebelușii, din motive evolutive solide. La fel cum elefanții îndrăgostiți își împletesc trompele și balenele care își fac curte își ating boturile, și noi ne atingem reciproc pentru a stimula sentimentele de afecțiune – și pentru a stimula inofensivitatea – ale primelor luni de viață. Prin canalul tactil, fiecare dintre noi devine bebelușul celuilalt.

Atingerile maternelle sunt omniprezente în curțarea animalelor, la fel ca și în a noastră. Elefanții se mângâie. Cimpanzeii se îmbrățișează, se sărută și se bat ușor cu palmele pe umeri și pe cap. Babuinii și șacalii își îngrijesc reciproc blana. Oposumii și leii se ling. Atingerea și lingerea îmblânzesc bestia, scoțând la suprafață bebelușul inofensiv – și stimulând, în același timp, atitudinile specifice îngrijirii bebelușului ale animalului adult.

În curțarea la oameni, atingerea are sensuri mai profunde decât vorbirea. Când cineva vă atinge trupul sensibil, aproape lipsit de păr, persoana respectivă are întreaga dumneavoastră atenție. Atingerea este un canal de comunicare mai îngust, mai exclusiv, iar sensul unui indiciu tactil este mai puternic încărcat emoțional. O mișcare fină și mângâietoare a vârfurilor degetelor pe ceafă ocolește părțile creierului dedicate gândirii și trece direct la sentimente. Mai mult decât atât, persoanei atinse îi va plăcea sau îi va dispăcea imediat semnalul, deoarece atingerea evocă o reacție clară de genul „da sau nu”. Reacția este fie pozitivă, fie negativă și nu e aproape niciodată neutră.

Pentru a surprinde magia atingerii, vom descifra limbajul mâinilor. Mâinile sunt antenele tactile pe care le întindem pentru a analiza lumea materială și pentru a palpa stările acesteia. Cele mai multe dintre cele douăzeci de tipuri de fibre nervoase din fiecare mână sunt stimulate simultan, trimițând comenzi spre mușchi și glande sau primind informații privind atingerea, mișcarea și poziția de la receptorii aflați în tendoane, în mușchi și în piele (Amato, 1992). Degetele noastre arată emoție, ilustrează idei și arată spre fluturi în zbor. Citesc Braille, vorbesc limbajele semnelor și scriu poezii. Nu există un organ mai bun decât o mână pentru a măsura gândurile, sentimentele și stările de spirit nerostite ale curtării.

Curtarea începe să se desfășoare mai repede o dată cu prima atingere. Poate chiar prea repede, după cum raportează cuplurile. Simțul tactil exercită o atracție mareică spre împlinire. Trecerea de la vedere la auz și apoi la atingere duce curtarea spre circuitele primare ale cerebelului și trunchiului cerebral. Controlul trece mai jos, spre centrii neurale primitivi a căror autoritate mută se apropie de dictatură. Când mâinile ating, curtarea scapă de sub control, iar inima o ia la goană, târând mintea după ea.

Am întâlnit recent o veche prietenă din liceu. În cursul conversației noastre de zece minute, de genul „Cu ce te-ai mai îndeletnicit?”, mi-a atins de trei sau patru ori cotul. Mai târziu în cursul serii respective, când i-am spus despre incident, un prieten mi-a zis (și îl citez): „Ce faci aici? Acum ar trebui să fii în toiul unei partide de sex cu ea!”. Ideea povestirii este că ceea ce pare a fi un contact fizic „întâmplător” e un indicator al interesului romantic. Este interesant, cred, deoarece uneori pare o mișcare conștientă, iar alteori pare inconștientă. Mi se pare fascinant faptul că ne simțim liberi să ne exprimăm prin limbajul trupului în legătură cu lucruri despre care nu am vorbi niciodată în cuvinte. (Matt)

Atingeți ușor creierul

Cele mai bune atingeri ale curtării sunt ușoare, ca un ghemotoc de vată sau o pană trecută ușor pe suprafața palmei. Mângâierile blânde sunt percepute de nervi numiți *fibre C*, care detectează senzațiile plăcute ale pielii. Fibrele C sunt mai „emoționale” decât fibrele A, care conduc mai rapid, percepând senzațiile de presiune, asprime și uscare. Fibrele A răspund la detaliile atingerii ; fibrele C răspund la plăcere.

Mângâierile blânde sunt percepute de nervi numiți fibre C, care detectează senzațiile plăcute ale pielii.

Simțim plăcere la atingerea umerilor catifelati ai partenerului. Finețea stimulează senzațiile tactile spre „atingerea ușoară”. Simpla vedere a unui umăr dezgolit poate stimula o reacție tactilă. Senzația plăcută a atingerii ușoare parcurge căi străvechi, evolutive, spre centrul senzual ai creierului emoțional, inclusiv *girusul cingular* și *cortexul frontal*.

Atingerea tandră a feței este excitantă. Mesajele tactile călătoresc prin *nervi trigemeni*, care transportă spre creier impulsuri de la pielea sensibilă a obrazilor, a buzelor și a frunții. Atingerea vârfulor degetelor unei alte persoane care vă îndepărtează părul de pe frunte este senzuală. Săruturile pe buza de sus stimulează mustăți specializate numite *vibrize*. Mai dense și mai groase la bărbați, vibrisele reacționează incredibil de repede la atingere, deoarece au evoluat ca mustăți specifice mamiferelor. Terminațiile nervoase atașate acestor fire de păr sensibile la atingere pot face ca săruturile să creeze o senzație de gâdilătură și furnicătură. Întreaga *zonă periorală*, care include buzele, nasul și pielea din jurul lor, este sensibilă la gesturile de atingere. Răspunde la atingerile „serioase” ale curtării, precum frecarea nasurilor în stilul eschimoșilor, mușcarea buzelor din Noua Guinee și sărutul pe buze răspândit în întreaga lume. Deoarece

stimulează trei nervi cranieni în același timp – *facial*, *glossofaringian* și *vag* –, suflarea ușoară în urechea partenerului este, de asemenea, excitantă.

Atingerea cu vârfurile degetelor a zonelor lipsite de păr (sau *glabre*) ale pielii – a palmelor și a tălpilor – este la fel de excitantă. Principalul tablou de comandă al creierului, *talamusul*, dirijează senzațiile lor direct spre centrul plăcerii ai corpurilor mamilari. Faptul că degetele de la picioare și organele genitale sunt vecine în zona senzorială a creierului, situată în *lobul parietal*, face ca masarea picioarelor să fie o tactică provocatoare în curtare.

Studiile asupra imagisticii prin rezonanță magnetică arată că atingerile ușoare primite pe mâini activează *cortexul orbitofrontal* emoțional al creierului. Atingerile mai puternice activează *cortexul senzorial* al creierului, o zonă mai puțin emoțională. Pentru obținerea unui efect maxim, atingerea ar trebui să fie blândă. Când mângâiați partea interioară a antebrațului partenerului, impulsurile tactile trec prin fibrele C pentru a stimula mâncărimi și gâdilături plăcute și senzații sexuale.

Dacă partenerul dumneavoastră este dreptaci, țintiți partea stângă a corpului. Partea stângă a corpului comunică direct cu partea dreaptă a creierului. Fibrele superioare încrucișate din emisfera cerebrală dreaptă sunt conectate la sentimente, senzații și amintiri și îi conferă părții drepte a corpului abilități nonverbale mult mai pătrunzătoare.

Un alt gen de atingere ușoară este gâdilatul. Folosit de părinții și copiii din întreaga lume pentru a arăta o afecțiune jucăușă, gâdilatul este des întâlnit și în curtare. Cuvântul englezesc *tickle** vine din termenul din engleza medievală *tikelen*: „a atinge ușor”. Gâdilatul, cu atingerile sale „neserioase”, scoate la iveală copilul din noi.

Cele două tipuri de gâdilat sunt *knismesis*, un gâdilat ușor care poate să provoace sau nu râsul, și *gargalesis*, un gâdilat puternic

* *To tickle* = a gâdila (n.r.).

care provoacă râsul. Râsul eliberează substanțele chimice cerebrale care generează euforie : endorfina, encefalina și dopamina. Râsul amândurora datorat gâdilăturilor consolidează legăturile emoționale. Stimularea zonelor erogene nespecifice ale pielii partenerului, gâdilarea gâtului, a axilelor și a laturilor abdomenului stârnesc senzații sexuale.

Încheietura mâinii stângi, umărul stâng și urechea stângă reacționează la contactul tactil cu mai multă intensitate pasională decât corespondentele lor de pe partea dreaptă a corpului. De obicei, ar trebui să atingeți partea stângă, în afară de cazul când partenerul dumneavoastră este stângaci, situație în care ar trebui să atingeți partea dreaptă.

Prima atingere

Prima atingere este un moment crucial din punct de vedere emoțional. Va părea, probabil, mai degrabă „accidental” decât serios. O femeie se apleacă peste umărul unui bărbat pentru a-și lua haina, se întinde un pic prea departe și se prinde cu mâna de umărul lui pentru a-și recăpăta echilibrul. O mână deschisă se întinde spre o parte neutră a corpului – antebrațul sau încheietura mâinii –, care reacționează acceptând contactul sau retrăgându-se pentru a-l evita.

Pernițele de pe vârfurile degetelor, extrem de sensibile din punct de vedere tactil, măsoară cea mai ușoară tresărire, încordare sau ezitare în care poate consta reacția. Aflați foarte multe grație primei atingeri, care cercetează cu abilitate dincolo de cuvintele rostite, în profunzimea sentimentelor. Atingerea corpului unei alte persoane captează întreaga atenție și e adevăratul test prin care se află poziția unui partener.

Cum ajung cuplurile la prima lor atingere? În locurile foarte publice, precum teatrele, restaurantele și barurile, bărbații și femeile pot evita atingerea, alegând, în schimb, *extensia corporală*. Potrivit

lui Edward Hall, antropologul care a inventat termenul, extensia corporală este o geantă, o mânășă sau o servietă – orice obiect pe care o persoană îl ține în mână sau îl poartă pentru a suplimenta înzestrarea naturală a corpului.

Hall sugerează că extensiile corporale marchează personalitatea la fel cum o fac mâinile, brațele și celelalte părți ale corpului. De fapt, noi „ne transferăm” în obiectele care ne aparțin. Luarea în mână a poșetei unei femei sau a instrumentului ei de scris constituie un contact personal, fără atingerea efectivă a pielii. Luarea în mână a carnetelului de notițe sau a telefonului mobil al unui bărbat face aluzie la următorul pas probabil: atingerea mâinii lui. În curtare, atingerea extensiilor corporale este un „gard viu”, deoarece proprietarii nu pot simți contactul. Și totuși, reacționează ca și când ar fi fost atinsă chiar pielea însăși. Modul în care reacționează – cu interes sau apatic – sugerează felul cum ar putea răspunde la o atingere adevărată.

O modalitate de a invita atingerea directă este atingerea bijuteriilor. Un bărbat își exprimă dorința nerostită de a atinge prin simularea unui interes față de brățara sau ceasul de mână al femeii. Și este posibil ca ea să poarte un ceas care atrage privirile în mod deliberat, pentru a emite mesajul „atinge-mă”. El își trece degetul arătător și degetul mare de jur împrejur pe suprafața ceasului ei de mână și comentează ceva legat de designul acestuia. În curtare, atingerea unui inel, a unui colier, a unui pandantiv sau a unei broșe este același lucru – o primă atingere a gardului viu. Atingeți un accesoriu și observați reacția. Ea se înclină spre dumneavoastră sau se retrage? El zâmbeste sau își încordează buzele?

Ca un mesaj vizibil, întinderea unei palme deschise este atrăgătoare. Palmele deschise constituiau gestul preferat al lui Ray Birdwhistell, antropologul care a fondat *chineziologia* (studierea științifică a limbajului trupului). În cadrul experimentelor sale, Birdwhistell își rotește ambele mâini în sus și le îndreaptă spre persoanele necunoscute în timp ce vorbea. A fost încântat să constate că aproape toate

persoanele au avut aceeași reacție. Invitate să atingă, cele mai multe persoane reacționau punându-și palmele peste ale lui.

Gestul de arătare a palmelor este atât de atrăgător, încât funcționează chiar și la celelalte primate, nu doar la oameni. Un exemplu clasic este cel al lui Peanuts, o gorilă de munte care a atins, cu propria-i mână, mâna primatologului Dian Fossey. În 1970, Dian a întins, șovăitor, palma deschisă spre Peanuts, într-o pădure tropicală izolată din Africa. Peanuts a reacționat și a devenit prima gorilă sălbatică ce a „dat mâna” cu o ființă umană.

O întindere revelatoare la Crocodile

Un bărbat își poate telegrafia dorința de a atinge prin simpla întindere a brațelor spre o femeie. Biologii numesc această întindere nevinovată, care arată o mișcare parțială spre o țintă, o *manifestare a intenției*. Am observat o intenție dramatică de a „te întinde și a atinge pe cineva” la Crocodile Café din Seattle, un local de noapte Gen-X pentru cocteiluri și muzică rock. Amy și prietenul ei, Rick, ambii de douăzeci și ceva de ani, stăteau împreună la o masă rotundă cu patru picioare, savurând muzica și sorbind câte puțin din cocteilurile Manhattan. Nasurile lor se aflau la 45 de centimetri unul de celălalt.

Un prieten al lui Amy, Ben, li s-a alăturat și s-a așezat în partea opusă a mesei, față în față cu cei doi. După ce au schimbat câteva cuvinte, Rick s-a scuzat, ieșind să fumeze o țigară, și i-a lăsat singuri pe Ben și Amy. Brusc, conversația s-a animat prin mișcări aprobatoare ale capului, prin priviri susținute și prin râs. Apoi, cu atitudinea unui actor, Ben și-a aplecat trunchiul în față, punându-și pieptul pe masă, și și-a întins brațele spre Amy. Drept răspuns, ea s-a aplecat în față, și-a pus ambele coate pe masă și și-a sprijinit bărbia în palme. Nasurile lor se aflau la treizeci de centimetri unul de celălalt.

Din locul pe care îl ocupam în bar nu puteam auzi cuvintele, dar limbajul lor corporal era revelator. Poziția lui Ben, aplecat pe masă, denota supunere. Prin trupul său aplecat și întins în direcția lui Amy, Ben arăta că se simțea puternic atras, dar nu o presa și nu depășea limitele.

Ben își ținu întinse ambele brațe, de parcă ar fi încercat să „ajungă la ceva” aflat de cealaltă parte a mesei. Își întoarse palma dreaptă în sus când vorbi. Printr-o serie de bătăi ușoare cu vârfurile degetelor, Amy atinse dosul mâinii stângi a lui Ben, încă aflată cu palma în jos pe masă. Prin atingeri efective, ea a răspuns invitației lui la atingere. Când Rick s-a întors din pauza de țigară, cei trei au stat drepti la masă, la fel ca înainte. Curtarea de cinci minute se încheie, cel puțin pentru moment. Mai târziu în seara aceea, Amy plecă de la Crocodile cu Ben.

În curtare, prima atingere este un test. Ca un stetoscop deasupra unei inimi, contactul pielii pe piele oferă o citire precisă a stării sufletești. În general, oamenii reacționează în mod favorabil la atingerea în treacăt a unei părți a corpului neutră din punct de vedere sexual. O atingere a dosului mâinii, a încheieturii sau a antebrațului generează armonie și vă permite să luați pulsul partenerului. Un braț care avansează când este atins e mult mai prietenos decât unul ce se retrage.

La început, evitați atingerea capului unui partener. Oamenii tresar instinctiv când degetele unei persoane se apropie de fața și ochii lor. *Reacția de retragere* este printre cele mai primitive dintre toate reflexele defensive. Contactul neautorizat cu fruntea, urechea, obrazul sau gâtul provoacă retragerea, o reacție negativă. La fel de nepotrivită este atingerea pieptului, a șoldurilor, a coapselor și a fundului. Au o încărcătură sexuală în toate culturile. Obrazul, șoldurile și coapsele sunt rezervate unei etape ulterioare de pe parcursul curtării.

Pentru un bărbat, spatele femeii – zona coloanei vertebrale dintre omoplați și talie – este un loc potrivit pentru atingere. Folosiți *asistarea din spate* pentru a o conduce printr-o intrare sau printr-o încăpere aglomerată. Gestul sugerează încredere în sine, cu o nuanță subtilă de sexualitate. Revista *Cosmopolitan* situează asistarea din spate printre primele „100 cele mai irezistibile” semnale sexuale ale bărbaților.

Atingeți-vă propriul corp pentru a da de înțeles că puteți fi atinsă.

Când își atinge propriul corp, femeia îl invită pe bărbat să facă același lucru. Principiul izopraxismului intră în joc. Masarea dosului mâinii, a încheieturii sau a antebrățului – sau, și mai bine, masarea umărului, o parte a corpului mai expresivă – sugerează că ați dori ca și el să vă atingă. Limbajul corporal al femeilor este mai senzual decât cel al bărbaților. Atingerea propriului corp creează o intimitate contagioasă. Atingerea propriului corp spune că puteți fi atinsă.

Gesturile de atingere a propriului corp – în acest caz, cu mâna pe obraz și cu degetul mare de la mână pe braț – sugerează: „Pot fi atinsă”



Noi, ființele umane, suntem niște primatے foarte imitative. „Vezi o maimuță, faci ca o maimuță” este mai mult decât un simplu proverb. La fel cum cimpanzeii solicită o ședință de curățare a blănii făcând ei înșiși acest lucru, și noi ne masăm propriul corp pentru a cere să fim atinși. Impulsul de a imita își are originea în girusul cingular al creierului primatelor, o zonă corticală programată cu un software motivațional menit să stimuleze aranjarea blănii puilor.

Cel mai bun loc pentru o primă atingere este dosul mâinii sau partea superioară a antebrățului. Deoarece palma este deosebit de sensibilă la presiune, la vibrații și la atingerea ușoară și plăcută, atingerea

pielii palmei este prea „personală”. Deoarece partea interioară a antebrațului este extrem de sensibilă la căldura corporală, atingerea acestei zone este prea „intimă”. Și, deoarece sunt controlați de nervi sensibili din punct de vedere emoțional, umerii sunt prea „excitabili” pentru primul contact. Atingeți zone mai aspre de piele de pe partea dorsală a mâinii, a încheieturii sau a antebrațului pentru a evita declanșarea unui clopoțel de alarmă.

Adesea, curtarea începe cu o strângere de mână. Un ritual de salut foarte răspândit, strângerea mâinii este o modalitate acceptabilă din punct de vedere cultural de a atinge palma altei persoane. Deși nu duce neapărat la atingeri ulterioare, strângerea mâinii atunci când două persoane fac cunoștință ajută la pregătirea terenului. Când dați mâna cu cineva, începeți printr-o strângere fermă (nu la fel de puternică precum strângerea mâinii într-un context de afaceri) și continuați cu o strângere mai relaxată pentru a testa finetea și căldura pielii partenerului dumneavoastră. Pentru o strângere de mână caracterizată prin „supunere” emoțională, rotiți palma cu câteva grade în sus și spre dreapta. Această răsucire supusă îi oferă partenerului dumneavoastră un „avantaj” și acordă permisiunea de a sta mână în mână pentru mai mult timp.

Ca semnal tactil, palma rece sau umedă din cauza sentimentului de teamă față de străini nu este atât de dăunătoare pe cât ați putea crede. Oamenii nu percep lipsa căldurii mâinii ca pe un semnal negativ. Palmele reci semnaleză timiditate, iar în primele etape ale unei relații, timiditatea este potrivită. Biologii au documentat, în curtarea animalelor, o aversiune frecventă față de contactul fizic. De la lupi la maimuțe și pisici, animalele emit instinctiv semnale de teamă înainte de a atinge un partener. Timiditatea arată că, probabil, nu vor deveni agresive. La oameni, palmele reci reflectă o rezervă firească ce atrage mai mult decât încrederea excesivă.

Bărbații ating, femeile simt

Bărbații și femeile au opinii diferite în privința a ceea ce înseamnă a atinge și a fi atins. Ei întind mâinile unul spre celălalt de parcă ar aparține unor specii diferite.

În etapele timpurii ale unei relații, este mai probabil ca bărbații să atingă, nu femeile. Studiile confirmă că femeile se simt mai confortabil în privința atingerilor în fazele mai târzii (Canary și Emmers-Sommer, 1997). Un bărbat poate să întindă mâna și să atingă cu gesturi posesive pentru a exprima un interes sexual sau pentru a arăta că o anumită femeie îi aparține. Cel puțin, strângerea fermă a brațului său în jurul taliei sau umerilor ei testează chestiunea.

Un bărbat interpretează prima atingere ca pe un semn sexual: „M-a atins, deci mă vrea”, conchide mintea bărbatului. Dar logica este eronată, căci prima atingere a unei femei nu e atât de acut sexuală ca aceea a unui bărbat. Din contră, demonstrează sentimentul ei legat de căldura de ansamblu, caracterul cuprinzător și nivelul de confort al unei relații. Ea se poate bucura de apropierea momentană de dragul momentului – nu ca de o etapă care duce mai apoi la un raport sexual, fizic. Atingerile ei mai blânde, mai gingașe reflectă un sentiment de empatie, de sprijin și conectare. Pe de altă parte, atingerile masculilor speciei noastre reflectă aproape numai sexualitate.

Ca femeie, vă puteți întreba: „Cum îmi pot da seama dacă este interesat de mine sau vrea doar să-mi fie amic?”. Răspunsul este: depinde cât de des atinge. Studiile arată că, în relații, femeile ating mai mult și caută mai mult contact fizic decât bărbații. În curtare, rolurile sunt inversate: bărbații ating semnificativ mai mult. Când o femeie primește de la un prieten un număr de mângâieri, atingeri și gădilături mai mare decât normal, înseamnă că el vrea să îi fie mai mult decât un simplu amic.

Bărbații ar trebui să știe că o „atingere tipică unei relații”, pe mână, pe încheietură sau pe antebraț, nu are mai nimic de-a face cu sexul. Femeile ar trebui să știe că atingerea sexuală a bărbaților în zona taliei, a gâtului sau a umerilor spune prea puține despre implicarea emoțională a acestora sau despre dorința lor de a-și asuma un angajament.

Prima îmbrățișare

Următorul nivel al atingerii începe cu un semnal de iubire cunoscut sub numele de *îmbrățișare*. Cuvântul englezesc *hug** vine din termenul scandinav *hugga*, „a alina”. Rădăcinile biologice ale îmbrățișării sunt, de fapt, legate de alinare și afecțiune. Puii primatelor au instinctul înăscut de a se ține cu putere de mamă. Funcțional încă de la naștere și până la vârsta de 4 luni, *reflexul Moro* este echivalentul uman al reacției ancestrale de a strânge cu putere. Când sunt în pericol, puii maimuțelor neantropoide și antropoide se agată de blana mamei lor cu o strânsoare instinctivă foarte puternică. Strânsoarea aceasta este atât de fermă, încât puii nou-născuți ai primatelor – maimuțe neantropoide, antropoide și oameni deopotrivă – pot atârna, fără a fi ajutați, de o creangă sau de o frânghie pentru rufe.

Strângerea în brațe este o reacție naturală la strânsoarea infantilă. Strânsorii, acestui semn al nevoii de a fi îngrijit ca de o mamă, i se răspunde prin îmbrățișări, reacția universală a unei mame. Îmbrățișarea este modul corect din punct de vedere evolutiv de a spune „Te iubesc” și modul adecvat al primatelor de a spune „Am nevoie de tine”. Îmbrățișându-ne, ne legănăm ușor unul pe celălalt într-o parte și în alta. Mișcarea de legănare stimulează centrul plăcerii din creier legați de aparatul vestibular al urechii interne. Devenind fiecare copilul celuilalt atunci când ne facem curte, legănarea consolidează acest sentiment.



Partenerii care își fac curte
se ating ca și când fiecare
ar fi bebelușul celuilalt

* *Hug* = îmbrățișare (n.r.).

Folosim îmbrățișarea primatelor, prea puțin modificată, ca semn al curtării. Îmbrățișările arată afecțiunea părintească și liniștesc persoana îmbrățișată. Pentru multe persoane, îmbrățișarea este la fel de importantă sau chiar mai importantă decât actul de a face dragoste, fapt valabil pentru cele aproximativ 20-25% dintre femeile din SUA care sunt inhibitate din punct de vedere sexual. Faptul de a fi îmbrățișat creează un sentiment plăcut de siguranță, protecție și confort. Studiile arată că femeile, în proporție mult mai mare decât bărbații, tânjesc să fie îmbrățișate. Dorința unei femei de a da și a primi îmbrățișări explică straniul sex-appeal al bărbaților cu talie mare pe care îi asemănăm cu „ursuleții de pluș”. Nu trebuie neapărat ca bărbații să fie slabi sau atletici, trebuie doar să ne vină să-i îmbrățișăm.

Prima îmbrățișare ar putea urma la scurt timp după prima atingere. Atingerea ușoară, în joacă a spatelui duce la o *îmbrățișare laterală*, de explorare. Mâna dumneavoastră se întinde, cuprinzând talia partenerului, sau se strânge în jurul deltoidului cărnos al brațului, iar partenerul răspunde printr-un gest similar. Stând unul lângă celălalt, cu șoldurile aproape atingându-se, vă apropiați unul de altul prin două sau trei gesturi ritmice de strângere.

Îmbrățișările laterale sunt jucăușe și, aparent, lipsite de implicare. De fapt, aproape toate semnalele de până acum au fost jucăușe, iresponsabile și lejere. Caracterul glumeț al primelor atingeri dezvăluie lipsa, deocamdată, a unei implicări sincere. Deoarece joaca și râsul oferă o porțiță de scăpare, puteți, încă, să vă retrageți în mod onorabil. Atingeți, dar nu în mod serios – cel puțin nu încă.

Apoi intervine ceva în relația voastră, ceva care poate fi descris doar ca o „liniște serioasă”. Vă uniți în prima *îmbrățișare frontală*, iar curtarea începe să avanseze mai repede. Când vă puneți brațele unul în jurul celuilalt, cu palmele deschise lipite de spatele partenerului, și vă uniți trunchiurile și șoldurile, v-ați apropiat periculos de mult de actul de a face dragoste.

Îmbrățișarea frontală comunică afecțiune și căldură și oferă prima experiență ispititoare de apropiere totală între trupuri. După

îmbrățișarea frontală totală, începeți să schimbați îmbrățișări relaxate în spatele unor uși închise sau în intimitatea coridoarelor – departe de mulțime. Există un schimb de viteze major : curtarea este accelerată, în vreme ce viteza mișcărilor corpului încetinește.

Zâmbetele se sting, iar buzele se despart. Pleoapele coboară spre o poziție visătoare, în care ochii sunt pe jumătate închiși, numită *ochi de dormitor*. În unele cazuri, partenerii își înalță și își coboară sprâncenele, activând cele două tipuri opuse de mușchi – înalță sprâncenele cu *mușchiul frontal*, le coboară cu *mușchiul corugator* – în același timp. Atributul dat de Charles Darwin acestei frunți aflate parcă în luptă cu sine însăși pentru a decide între două direcții opuse este aspectul „suferind”. Când atracția devine irezistibilă, vedeți linii dureros întrepătrunse deasupra sprâncenelor. Printr-o îmbrățișare frontală strânsă, vă sincronizați, adoptând un ritm mai relaxat, viteza pe care o veți avea în cele din urmă când veți face dragoste.

Primul sărut

În poziția îmbrățișării, sunteți mai aproape de faza a cincea – a face dragoste – decât își imaginează oricare din voi. Simțind seriozitatea a ceea ce va urma, vă îndepărtați de ceilalți oameni. În întreaga lume, intimitatea este cadrul adecvat. Când nu sunt disponibile dormitoarele sau autovehiculele, soluția este ceea ce antropologii numesc „locul de întâlnire dintre tufe”. În societățile simple, precum Gahuku Gama din Noua Guinee, cuplurile se întâlnesc în tufe pentru a se îmbrățișa, a se săruta și a-și pune fizic în practică jurămintele.

La început, buzele fiecărui partener ating ușor obrajii celuilalt. Apoi, de comun acord, buzele le caută pe ale celuilalt, aflate în așteptare, printr-o mișcare laterală „cercetătoare”. Această întoarcere a capului spre dreapta sau stânga seamănă

cu mișcările instinctive ale gurii bebelușului pe sânul mamei în căutarea sfârului. Primul sărut al buzelor pe buze este cel mai precis mod de până în acest moment de a testa capacitatea unui cuplu de a se armoniza, de a stabili acea sincronie esențială necesară pentru a face dragoste.

Din îmbrățișarea frontală, cu mișcarea-i legănată pentru a oferi certitudinea că nu se va întâmpla nimic rău, fețele se aliniază treptat. Cu ochii în dreptul ochilor, cu nasul în dreptul nasului, cu capetele la o distanță de 15 centimetri, vă priviți ochi în ochi în acel *en face* universal care spune „Te iubesc”. Privindu-vă de la doar câțiva centimetri depărtare, ochii partenerului dumneavoastră par a se uni într-unul singur. Deja separați de ceilalți prin îmbrățișare și izolați și din punct de vedere spațial, nu vedeți decât un singur ochi, imens, într-o mare de piele. Exclusivitatea voastră este completă acum ; nu mai există nimic în afara dumneavoastră și a partenerului. „Suntem doar tu și eu acum” este mai mult decât un clișeu, e un adevăr senzorial.

Foarte încet, capetele voastre se apropie. Opt centimetri, apoi tot mai aproape, fețele voastre se înclină cu câteva grade mai la stânga sau mai la dreapta, în sincronie, astfel încât nasurile să permită apropierea. Iar buzele se unesc cu grijă. Vă uniți în primul sărut.

Peceți de iubire

Conform definiției științifice a doctorului Henry Gibbons, un sărut este „juxtapunerea anatomică a doi mușchi numiți *orbicularis oris* în stare de contracție”. Un sărut, firește, este mai mult decât atât. În curtare, sărutul este un puternic mijloc de comunicare. Vă apăsați buzele pe ale altcuiva și simțiți răspunsul. Senzația sărutului primit stărnește senzații neurochimice de euforie pe care le asociați cu persoana din fața dumneavoastră.

Pentru unii, sărutul este mai intim decât raportul sexual. Deși ating cele mai intime părți ale corpului, prostituatele refuză să sărute. În multe privințe, sărutul este, de asemenea, mai tehnic

decât raportul sexual. Cei care știu să sărute bine știu să controleze ritmul mișcărilor mușchilor și cărnii din jurul propriei guri în timp ce răspund la mișcările din jurul gurii partenerului. Știu când să apese ferm, când să apese ușor, când să atingă excitant cu limba și când să deschidă gura sau să o țină închisă. Știu cum să se oprească, să respire și să controleze secreția de salivă. Cei care știu să sărute bine savurează un sărut și gestionează aspectele tehnice ale acestuia în același timp.

Scântei

Primul sărut al curtării este memorabil. Shannon își amintește „scânteile”. Shannon și Eric se priveau și își zâmbeau când, deodată, privirile lor s-au întrepătruns. „Simțeam că plutesc spre el”, spune ea. „El și-a apropiat încet fața de a mea. Am devenit foarte agitată, de parcă stomacul meu ar fi vibrat. Eric și-a pus brațele pe după gâtul meu. Respirația a început să mi se accelereze și am simțit că buzele îmi devin fierbinți. Apoi buzele noastre abia s-au atins, iar eu am simțit pe buze un gădilat de scântei electrice. A fost o senzație gădilitoare și nu mai reușeam să respir.”

Chiar la începutul unui sărut, buzele se ating fără a implica limbile sau saliva. Primul sărut este fin, pentru a stârni fibrele C, care transmit plăcerea. În ciuda a ceea ce vedeți în filme, un sărut brutal este simțit, dar nu excită la fel de eficient centrul cerebral al plăcerii.

Când se întâlnesc, buzele se strâng, ca în mișcarea ritmică de sugere a unui bebeluș. Buzele întoarse în afară comunică pasiune în mod direct, prin pulsații infantile. Primul sărut ideal este fin, ușor, cercetător și durează între trei și cinci secunde. Închideți ochii pentru a savura contactul. Închiderea ochilor împiedică simțul vizual, orientat spre viitor, să interfereze cu imediatetea tactilă a sărutului.

Studiul în *slow motion* a unor scene cu săruturi din filme efectuat de antropologul Adam Kendon arată că o femeie își controlează

partenerul cu ajutorul semnalelor pe care le emite. Pentru a respinge un sărut, ea își întoarce capul pentru a evita capul lui, care se apropie, și îi *zâmbește larg, cu gura deschisă*. Kendon a constatat că arătarea dinților este un gest care anulează sărutul. Când el se întoarce din nou spre ea și vede un *zâmbet cu gura închisă*, se apropie și o sărută.

Pentru a pune capăt sărutului, ea își retrage capul, arată puțin vârful limbii, își întoarce fața într-o parte și privește în altă direcție, peste umăr. Totul este perfect sincronizat cu gesturi care pot face diferența dintre succes și eșec. Când un bărbat încearcă să depășească „pauza” cerută de zâmbetul ei cu gura deschisă, femeia îl consideră insistent și își întoarce chipul în altă direcție.

Bărbatul are puține opțiuni. Poate să-și frece ușor nasul de al ei, pentru a evoca un *chip visător*. Când vede că sprâncenele ei se înalță și buzele ei se despart fără a dezveli prea mult dinții, el se apropie pentru a o săruta din nou. Antropologul a observat că, de fiecare dată când cei doi își ating ușor nasurile, ea îi oferă expresia visătoare. Când el face gestul potrivit – îi atinge nasul cu al lui –, ea nu își arată dinții, iar el este liber să o sărute din nou.

Atingerile pe care le schimbați acum vă pregătesc pentru momentele intime care urmează.

În curtare, atingerile sunt extrem de reale. Dacă a vedea înseamnă a crede, a atinge înseamnă „a ști sigur”. În faza atingerii, depășiți rezistența la atingere a partenerului prin gesturi tactile liniștitoare. Negociați momentul potrivit, ritmul și sincronia de care veți avea nevoie mai târziu, în faza finală a curtării : a face dragoste. Semnalele tactile pe care le schimbați acum vă pregătesc pentru momentele intime ce urmează.

Faza a cincea: a face dragoste

Sexul și iubirea sunt inseparabile, ca viața și conștiința.

D.H. Lawrence

În cazul bărbaților, sexul duce uneori la intimitate ;

În cazul femeilor, intimitatea duce uneori la sex.

Donald Symons

Etapa finală și, de obicei, cea mai scurtă a curtării este cea în care partenerii fac dragoste. Pentru a face dragoste, comunicați cu zonele sensibile ale trupului partenerului, numite *zone erogene*, precum buzele, pleoapele, urechile, gâtul și partea interioară a coapselor, apoi stimulați receptorii tactili aflați direct în organele sexuale. Semnalele nonverbale schimbate în această etapă foarte intimă vorbesc despre întâmplările legate de relații în cazul femeilor, iar în cazul bărbaților vorbesc în mod mai explicit despre sex.

La fel ca respirația și hrănirea, actul sexual este controlat de părți ale străvechiului „creier visceral” al sistemului nervos, mai ales de hipotalamus, glanda pituitară și centrii mezencefalici ai plăcerii. Într-un dialog multisenzorial bogat în senzații tactile, vizuale, auditive, olfactive și gustative, cuplurile depășesc ultimele bariere ale intimității pentru a-și valida iubirea.

Actul nonverbal al contopirii într-o singură entitate modelează modul în care reflectăm în cuvinte despre iubire. În studiul său asupra metaforelor iubirii folosite în limbajul de zi cu zi, lingvistul

Zoltan Kovecses definește idealul platonice al iubirii ca fiind contopirea a două părți complementare. Faptul de a spune „Suntem un tot” sau „Ea este jumătatea mea mai bună” reflectă această viziune frecvent întâlnită asupra iubirii considerate o legătură reciprocă între jumătăți. Menționată pentru prima oară în opera *Banchetul* a lui Platon, cu peste două mii de ani în urmă, aceasta este credința occidentală conform căreia suntem incompleți până când suntem iubiți de o altă persoană.

Iubirea nonverbală

Semnificația iubirii este mai veche decât cuvintele folosite pentru a o defini. Iubirea comunică nonverbal, prin sentimente primordiale de atașament combinate cu dorințe sexuale ancestrale. Deși atașamentul și dorința au evoluat pe căi diferite, ambele sunt necesare pentru a da sens actului de a face dragoste.

Atașamentul este dorința de a fi aproape de celălalt, de a stabili un contact fizic și de a avea grijă în mod deosebit de persoana iubită. Biologii au studiat psihologia atașamentului la ființele umane și la rudele noastre primare. În cazul oamenilor, una dintre descoperirile importante este că îndrăgostiții folosesc aceleași semnale nonverbale pe care le transmit bebelușii și mamele pentru a-și menține apropierea unul față de celălalt. Zâmbetele, plânsul, susținerea privirii și strânsul în mâini îndeplinesc scopul biologic de a menține doi parteneri – mama și copilul sau femeia și bărbatul – împreună din punct de vedere fizic și spațial.

În cadrul comunicării sexuale, femeile reacționează la gesturile nonverbale de afecțiune. Când li se cere să descrie „cea mai minunată experiență sexuală pe care ai trăit-o vreodată”, femeile omit detaliile anatomice pe care și le amintesc bărbații. Femeile își amintesc sentimentul de iubire, atmosfera locului în care se aflau și sentimentul că au fost răsfățate. Bărbații menționează aspecte anatomice, contururile trupului femeii, catifelarea, finețea și căldura pielii ei.

Problema momentului

Pentru ambele sexe, eterna întrebare a curtării este când să facă dragoste. În întreaga lume, bărbații, în general, vor să facă dragoste mai repede decât își doresc femeile. Bărbații răspund la gesturile de atracție sexuală ale femeilor indiferent dacă acestea emit sau nu semnale de afecțiune. Dorința femeilor de a face dragoste într-un stadiu mai avansat al relației, nu într-o fază incipientă, se datorează faptului că gesturile de atracție sexuală ale bărbaților nu sunt suficiente. Pe lângă semne evidente ale dorinței din partea bărbaților, femeile au nevoie de semne de afecțiune.

Semnele de afecțiune

Sunteți mai mult decât un simplu obiect sexual atunci când partenerul dumneavoastră:

- vă ține de mână ;
- vă aranjează gulerul sau hainele sau îi place să se joace cu părul dumneavoastră ;
- nu își pierde interesul după a treia întâlnire dacă nu ați făcut dragoste ;
- după ce ați făcut dragoste, vă sună ziua următoare ;
- privirile sale nu rătăcesc fără țintă în timpul întâlnirii ;
- vă satisface nevoile fără a vă copleși cu atențiile lui ;
- vă atinge brațul, umărul sau spatele – dar nu profită de fiecare ocazie pentru a face asta ;
- nu încearcă să vă sărute sau să vă atingă prea insistent la prima întâlnire.

Raporturile sexuale se încarcă de semnificații mai ales atunci când partenerii schimbă semne ale dragostei care arată că există o legătură afectivă între ei. William Masters și Virginia Johnson, cercetători în domeniul sexologiei, citează cazul reprezentativ al unui bărbat de 26 de ani căruia îi plăceau, la început, aventurile de

o noapte pentru că acestea nu erau însoțite de nici un fel de pretenții. Mai târziu și-a dat seama că lipsea ceva : un „sentiment de afecțiune față de persoana respectivă” (Masters, Johnson și Kolodny, 1986, p. 161).

The Redbook Report on Female Sexuality afirmă că femeile implicate în relații stabile au de trei ori mai multe șanse să ajungă la orgasm decât cele ce au o serie de aventuri de o noapte.

Raporturile sexuale înaintea căsătoriei și aventurile de o noapte fac parte dintr-un tipar cultural larg răspândit de experimentare sexuală. Cuplurile din întreaga lume formează uniuni temporare pentru a câștiga experiență în privința raporturilor sexuale. Conform opiniei antropologilor, raporturile sexuale înainte de căsătorie predomină în culturile tradiționale din arhipelagurile Oceanului Pacific și sunt mai puțin frecvente în lumea arabă și în cea musulmană. În două treimi din cele 863 de societăți studiate în *Ethnographic Atlas* al antropologului Edward Murdock există destul de puține interdicții privitoare la raporturile sexuale de dinaintea căsătoriei. Antropologul Edward Evans-Pritchard dă exemplul populației Nuer din sudul Sudanului și spune că fetele de 15 sau 16 ani ar trebui să aibă cel puțin un iubit în satul lor și mai mulți iubiți din satele învecinate.

În Occident, probabil că Danemarca este societatea cea mai permisivă. În Vestul Mijlociu al Statelor Unite există, poate, cea mai restrictivă mentalitate cu privire la raporturile sexuale de dinaintea căsătoriei. În Statele Unite per ansamblu, circa 80% dintre studenți și 63% dintre studente au întreținut raporturi sexuale înaintea căsătoriei (Ingoldsby, 1995). „Astăzi, cele mai multe persoane cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani”, afirmă Masters și Hohnson, „consideră că dobândirea unei experiențe senzuale, nu păstrarea virginității este un preludiv important în

alegerea unui partener de viață” (Masters, Johnson și Kolodny, 1986, p. 159). Pentru mulți, a face dragoste este o fază intermediară.

Emiterea semnalelor sexuale

În faza a cincea au loc două tipuri de comunicare. *Preludiul* este stimularea sexuală oferită și primită înainte de raportul sexual. Raportul sexual sau *coitul* este introducerea penisului masculului în vaginul femeiei. Cuvântul *coit* vine din latinescul *coitus*, „împreunare”, prin latinescul *copula*, „legătură”.

Bărbații și femeile trec prin stări diferite și urmăresc scopuri diferite prin preludiu și coit. În timpul raportului sexual, contrastele emoționale dintre bărbați și femei sunt și mai puternice decât în faza atingerii. Când perspectivele sexuale intră în coliziune, raportul sexual nu este, adesea, ceea ce ar putea să fie.

Perspectiva sexuală

Femeile și bărbații văd raportul sexual din perspective fundamentale diferite:

- bărbații ar vrea să aibă optsprezece parteneri sexuale de-a lungul vieții; femeile, patru sau cinci (Buss, 1998);
- femeile asociază sexul cu implicarea emoțională; bărbații îl asociază cu implicarea fizică (Canary și Emmers-Sommer, 1997);
- fanteziile femeilor includ atingerile și sentimentele; bărbații preferă imaginile vizuale ale coitului însuși (Rodgers, 2001);
- femeile cumpără romane de dragoste; bărbații cumpără *Playboy*;
- pe bărbați îi deranjează mai mult infidelitatea sexuală decât infidelitatea emoțională; pentru femei este adevărat contrariul (Buss, 1998);

- femeile reacționează față de sex cu „undă roșie”; bărbații acționează cu „undă verde” (Canary și Emmers-Sommer, 1997);
- când partenera nu spune nimic, bărbații presupun că totul este în regulă; când partenerul nu spune nimic, femeile presupun că ceva nu este în regulă (Fincham et al., 1993);
- 90% dintre bărbați și 40% dintre femei spun că ajung la orgasm în timpul coitului „de cele mai multe ori”.

Semnalele nonverbale ale orgasmului

Orgasmul este modul creierului de a spune „Sexul e minunat” și modul naturii de a ne determina să devenim dependenți de dragoste. Pentru care alt motiv ar dori cuplurile să se unească în straniul act al coitului? Orgasmul nu diferă de emoția primei plonjări cu un *roller coaster*. Plăcerea simțită brusc în zona organelor genitale apare când creierul eliberează o substanță neurochimică, dopamina, și hormonul oxitocină.

Cuvântul *orgasm* vine din grecescul *orgasmos*, care înseamnă „umflare” sau „excitare”. Simțiți o iluminare profund plăcută care „lucește” în organele genitale și se răspândește în întreaga zonă pelviană. Pot apărea și senzații gâdilătoare în degetele de la mâini și de la picioare, o reacție de relaxare a întregului corp, senzații de eliberare sexuală și de epuizare fericită, extatică.

Psihologul John Money descrie experiența ca pe o „voluptuoasă senzație de extaz” care se declanșează simultan în creier și în organele sexuale. Aceasta se declanșează prin intercomunicarea rețelilor nervoase de deasupra și de dedesubtul taliei. Orgasmul poate fi declanșat fizic, prin preludiu și coit, sau mental, prin gânduri și imagini mentale erotice. În cazul anumitor persoane, muzica lui Mozart, o duzină de trandafiri sau un singur sărut pot declanșa această reacție. Există multe modalități de a ajunge la extazul iubirii, dar studiile concordă asupra faptului că mult mai puține femei decât

bărbați obțin orgasmul doar prin coit și aceasta mai ales din cauză că bărbații nu emit semnalele potrivite.

Simptomele nonverbale ale orgasmului includ înroșirea pielii feței sau a gâtului, deschiderea involuntară a gurii sau lăsarea în jos a mandibulei, mișcări reflexe de îndoire și întindere a mâinilor și picioarelor, respirația accelerată și gâfâitul, încordarea intensă a mușchilor, arcuirea spatelui și spasme în întreg corpul. Semnele auditive sunt gemetele, oftaturile, râsul, plânsul și țipetele. Semnalele tactile includ contracțiile musculare ale treimii exterioare a peretelui vaginal, încordarea la maximum a mușchilor abdominali, contracțiile ritmice ale mușchilor din jurul bazei penisului și vaginului și ale mușchilor din zona pelviană inferioară.

Aici, în cea mai fizică etapă a curtării, există nepotriviri semnificative între limbajul corporal al bărbaților și cel al femeilor. Acestea sunt succint exprimate de ginecologul Elizabeth Stewart de la Harvard Medical School : „Pentru cele mai multe femei, penisul în vagin nu este suficient pentru a ajunge la orgasm” (2002, p. 116). La Institutul Kinsey s-a constatat că până la 70% dintre femei nu ajung la orgasm doar datorită contactului sexual în sine. Și totuși, bărbații ajung ușor la orgasm, deoarece procrearea depinde de orgasm pentru ca sperma, cu celulele sale reproductive, să ajungă la ovulul care așteaptă fecundarea.

Gesturile preludiului

Limbajul corporal al preludiului este, surprinzător, același în întreaga lume : atingeri ușoare, mângâieri cu vârfurile degetelor, săruturi ale buzelor, atingeri cu limba și o formă intimă de „atingere” numită *vorbe de iubire*. Cuplurile de pretutindeni adoptă tonuri blânde ale vocii pentru a excita nervul cohlear al urechii interne, care a evoluat la primele vertebre din simțul tactil. În timpul preludiului, vorbele de iubire pot fi la fel de excitante ca o atingere a trupului.

Este posibil ca femeia să reacționeze mai fervent la atingeri și la vorbele de iubire în timpul preludiului decât la mișcările trupului bărbatului în timpul coitului. Ea poate avea unul sau mai multe orgasme declanșate doar de mâinile lui care o mângâie. Totuși, poate că bărbatul nu acordă mângâierilor atât de mult timp cât ar dori ea. El este programat genetic să treacă de preludiv cât mai repede posibil. Propria-i plăcere fizică, concentrată aproape în întregime în organul său sexual, îl îndeamnă să se îndrepte spre țel, spre coit. Pentru o mai bună comunicare în timpul fazei a cincea, el ar trebui să aștepte semnalele ei. O mișcare incitantă sau o îmbietoare schimbare de poziție vor arăta când ea este pregătită. Înaintea semnalului ei de pornire, coitul este prematur.

În cazul ambelor sexe, o zonă sensibilă la atingere în timpul preludiului este zona pieptului, bogată în ramificații sensibile ale *nervilor intercostali*. Pline de terminații nervoase libere și de receptori senzuali numiți *corpusculii Meissner* și *discurile Merkel*, sfârcurile sunt extrem de sensibile la atingerea ușoară. Clitorisul, penisul, fruntea, tălpile, palmele și pernțele de pe vârfurile degetelor conțin concentrații dense de terminații nervoase specializate de acest gen, drept care constituie ținte importante în cadrul preludiului.

Ca zone erogene, sânii sunt extrem de diferiți. Unele femei nu simt nici o senzație sexuală când le sunt atinși sânii, în timp ce altele ajung la orgasm când este stimulat ușor un sfârc sau tegumentul areolar. Multe femei și mulți bărbați spun că sfârcurile sunt cele mai erotice zone ale pieptului lor. Studiile au constatat că sânii mai mari simt senzații mai puțin intense la atingerea sfârcurilor sau a pielii decât sânii mici (Berman și Berman, 2001). În cazul ambelor sexe, mângâierea tâmplilor, a frunții sau a obrazilor poate duce la întărirea vizibilă a sfârcurilor. Un sfârc întărit poate arăta că ați emis semnalele potrivite.

O zonă erogenă neglijată este zona perineului partenerului, sau „pielea sexuală”, o zonă fără păr aflată între organele genitale și

anus. Pentru că suntem primate, pielea noastră sexuală e bogată în terminații nervoase libere, *corpusulii Meissner* și *discurile Merkel*, drept care este o sursă de excitare în cazul multor bărbați și a unora dintre femei (Berman și Berman, 2001). Deoarece o femeie este mai puțin constantă în faza a cincea, ca bărbat ar trebui să fiți atent la indiciile care arată „nivelul de confort” – ca, de exemplu, relaxarea mușchilor (semnal pozitiv) sau retragerea (semnal negativ) – pentru a ști cât de departe să mergeți.

Alte zone de atingere în timpul preludiului sunt părțile interioară și exterioară ale coapselor și unduioasele fese. Cuvântul englezesc *buttock** este derivat din rădăcina indo-europeană *bhau-*, veche de șapte mii de ani, care înseamnă „a lovi”. Atingerea fundului stimulează nervul pudorii, care activează direct penisul și clitorisul. În tandem cu nervul pudorii, ar putea fi excitate ramificațiile gluteale și perineale ale nervului femural posterior cutanat ca pregătire pentru coit. Acești nervi sunt foarte numeroși în partea interioară a coapselor, în partea din spate a picioarelor și în fese.

Atingerile ușoare ale acestor zone parcurg o cale nervoasă străveche, din perioada evolutivă, *tractul spinotalamic anterior*, spre centrul plăcerii, unde sunt simțite efectele plăcute ale acestor senzații. Mângâiat prin gesturi de atingere potrivite – un sărut, o frecare ușoară cu nasul, un masaj ușor –, trupul partenerului dumneavoastră intră într-o stare parasimpatică relaxată, de tip „odihnește-te și digeră”, necesară pentru ca țesuturile sexuale să se umezească și să se dilate. Mișcările lente și unduioase ale palmelor și ale vârfurilor degetelor de-a lungul umerilor, a spatelui și a soldurilor pot să liniștească și să excite în același timp. O reacție parasimpatică contracarează simptomele simpatice de tipul „luptă sau fugă” simțite mai devreme, când încă nu vă cunoșteți. Mâinile reci devin mai calde, iar mușchii gastrointestinali se relaxează. Din punct de vedere emoțional, „toate sunt bune și frumoase”.

* *Buttock* = fesă (n.r.).

Spre deosebire de anatomia femeii, anatomia sexuală a bărbatului este simplă, standardizată și directă : penisul lui. În ciuda sfaturilor date de revistele pentru femei în legătură cu metodele exotice de „a-l face să se încingă diseară”, chiar nu există nici un mister, deoarece acest organ sexual este ușor de stimulat și repede satisfăcut. Și, având 12 centimetri sau chiar mai mult când este în erecție, nu riscă să fie trecut cu vederea.

Din contră, zonele sexuale ale femeii sunt parțial ascunse, distribuite discret și semisubterane. Sunt mai puțin standardizate, mai complexe și mult mai misterioase. Fără o hartă mentală, bărbații se rătăcesc.

Curtarea nu prosperă pe un fond de neînțelegeri, de indicii emise sau percepute greșit și din orgasme mimate. Dacă el nu reușește să comunice cu trupul ei, ea ar trebui să-l educe prin cuvinte sau să-i îndrume mâna. Longevitatea unei relații depinde de sinceritatea verbală și nonverbală.

În cartea sa *Emotional Intelligence* (1995), Daniel Goleman sugerează că apropierea fizică, dorința împărtășită, intențiile similare și mișcările sincronizate ale trupului în timp ce fac dragoste permit cuplurilor să se bucure de aceleași sentimente profunde de empatie de care se bucură mamele și bebelușii lor.

Legătura de iubire

După ce fac dragoste, partenerii își pot jura, verbal, să se iubească veșnic. Prin limbajul trupului, îndrăgostiții oferă și primesc mai multe gesturi care îi unesc decât în orice altă etapă a curțării. Schimbă între ei atât de multe mesaje, încât se simt mai aproape unul de celălalt decât și-ar fi putut închipui vreodată. Iar substanța chimică numită oxitocină are un rol important aici.

Datorită eliberării de oxitocină, partenerii tind să-și fie fideli unul altuia, să se simtă mai puțin atrași de alții și să se simtă trădați

dacă partenerul nu este fidel. Semnalele nonverbale consolidează exclusivitatea legăturii nou-formate. Contactul total dintre corpuri imprimă o imagine tactilă a căldurii care rămâne în memorie după ce partenerii fac dragoste. Aromele de mosc ale pielii sunt percepute în centrul emoției din creierul mamiferelor. Însăși postura fizică – de obicei față în față, ochi în ochi, piept la piept – ajută cuplurile să se contopească din punct de vedere psihic.

De la preludiu până la coit, există un al treilea tip de comunicare sexuală în faza raportului sexual. Biologii îl numesc *comportamentul post-coit*. Multe animale se despart după împerechere, dar unele conferă intensitate legăturii de cuplu prin gesturi suplimentare. Zebrele își aranjează reciproc blana după un raport sexual. Antilopele își ling partenerii pentru a elibera oxitocină. Masculii de avozetă (păsări cu picioare lungi care trăiesc pe țărmuri) își țin o aripă întinsă peste spatele femelei în timp ce înaintează alergând cu ciocurile încrucișate.

Și noi schimbăm mesaje „după sex”. Deși neidentificate până acum, comportamentele post-coit ar putea fi la fel de importante pentru oameni ca și ceea ce se întâmplă înaintea sau în timpul coitului. Pentru a studia comunicarea de după raportul sexual, am căutat jurnale personale pe Internet. Căutarea expresiei „după ce am făcut dragoste” a dezvăluit comportamente post-sex clar interpretabile fie ca „Rămâi cu mine”, fie ca „Pleacă”.

„După ce am făcut dragoste” – semnale pozitive și negative

Rămâi cu mine. *După ce am făcut dragoste* pentru prima oară, ne-am ținut în brațe unul pe celălalt și am plâns. *După ce am făcut dragoste*, mi-am înclinat capul, atingându-l pe al ei, poziție pe care o numim „întâlnirea minților noastre”. *După ce făceam dragoste*, stăteam întinși unul lângă celălalt, cu trupurile atingându-se unul de

celălalt, ținându-ne de mână și bând câte puțin vin, iar apoi ne culcam. Cam la o jumătate de oră *după ce am făcut dragoste*, a început să adie o briză rece, iar el m-a ținut în brațe. Masajele pe întreg corpul *după ce am făcut dragoste* au făcut diferența dintre a face sex și a face dragoste. *După ce am făcut dragoste*, el a zis : „Ne potrivim ca mâna în mânășă”. *După ce am făcut dragoste*, noul meu iubit mi-a admirat picioarele. Înainte de a ne căsători, ea obișnuia să se încălze cu adidașii mei galbeni *după ce făceam dragoste* după-amiaza. *După ce am făcut dragoste*, am întrebat-o dacă îmi dă voie să-i pieptăn părul cu o perie. Cel mai drăguț lucru pe care l-ai fi putut face *după ce am făcut dragoste* a fost să mă săruți pe frunte. *După ce făceam dragoste*, ieșeam în picioarele goale pe treptele de la intrarea din spate a casei. *După ce am făcut dragoste* pentru prima oară, el m-a întors pe o parte și s-a cuibărit în pat în spatele meu. Sărutul perfect a fost *după ce am făcut dragoste*, când mi-ai luat mâna într-a ta.

Pleacă. Actrița de comedie Joan Rivers glumea spunând că, după ce ea și soțul ei făceau dragoste, el desena un contur în jurul trupului ei cu o bucată de cretă. *După ce am făcut dragoste*, te-ai îndepărtat, gândindu-te doar la tine însuși. Nu ar fi trebuit în nici un caz să mă dai la o parte *după ce am făcut dragoste*. *După ce am făcut dragoste*, ea m-a rugat să plec din dormitor. Stând întinși în pat, noaptea, *după ce am făcut dragoste*, el a mângâiat blana albicioasă de caribu atârnată deasupra patului său. *După ce am făcut dragoste*, ea a vomat. Apoi a început să părăsească patul nostru *după ce făceam dragoste*. După-amiaza, *după ce am făcut dragoste*, el părea neli-niștit. *După ce am făcut dragoste*, ea mi-a spus că urma să plece la New York. „Sunt însurat”, i-am spus eu *după ce am făcut dragoste*. *După ce am făcut dragoste*, el a spus : „Trebuie să mă scol devreme dimineată” și a plecat. A detestat faptul că am mers direct la duș *după ce am făcut dragoste* ca să spăl de pe mine orice urmă a lui. Chiar ar fi trebuit să vorbești cu mine, să-mi spui ceva *după ce am făcut dragoste*.

Ceea ce începe cu un gest de atragere a atenției – „Sunt aici” – se încheie cu un sentiment: „Suntem un tot, o singură entitate”. Unde stătea o singură persoană la început, acum stau două. Acesta nu este sfârșitul curtării, ci începutul unui proces menit să vă facă să rămâneți împreună din punct de vedere emoțional și apropiați din punct de vedere fizic. În capitolul 12, vom studia comunicarea nonverbală pentru relația de lungă durată. Între timp, să studiem cea mai atrăgătoare trăsătură fizică a dumneavoastră, și anume chipul.

Chipul atracției

Toate acțiunile sunt ale minții, iar oglinda minții este chipul, indexul fiind ochii.

Cicero (106 î.Hr. – 43 î.Hr.)

Cea mai atrăgătoare trăsătură fizică a dumneavoastră este suprafața din partea frontală a capului, de la frunte până la bărbie, numită față. Pentru a atrage un partener, sporiți farmecul vizual al trăsăturilor dumneavoastră faciale, al pielii și al dinților pentru a oferi privirilor un aspect mai îmbietor. Bărbia, buzele, obrații, pomeții, nasul, linia sprâncenelor, orbitele ochilor și adânciturile tâmpelor sunt vizibil mai proeminente sau mai retrase ; dumneavoastră accentuați mesajele lor prin expresii ale feței, coafuri și machiaj.

Pentru a spune „Sunt femeie”, o femeie își accentuează cu ajutorul rujului unduirea sinuoasă a gurii. Pentru a spune „Sunt bărbat”, un bărbat își aranjează perciunii pentru a crea forme drepte, unghiulare pe lateralele feței, forme asemănătoare cu însemnele „perciunate” ale posturii de atac ale sticletelui mascul. În curtare, chipul este ca o pictură, un tablou viu și un afiș publicitar, toate într-una.

Pentru a stârni interesul celorlalți, scoateți în evidență chipul cel mai plăcut pe care îl puteți prezenta. Evidențiați elementele pozitive și mascați-le pe cele mai puțin atrăgătoare pentru a crea o fațadă

atrăgătoare din punct de vedere sexual. De exemplu, frecventul obicei de evidențiere a ochilor, pomeților și buzelor femeii cu ajutorul machiajului are și efectul pozitiv de aparentă micșorare a bărbiei. În toate colțurile lumii, bărbia de dimensiuni reduse este considerată o trăsătură feminină atrăgătoare. Antropologul Donald Symons a sugerat că bărbia, mandibula ascuțită și dimensiunea redusă a părții inferioare a feței echivalează cu prezența unor niveluri sporite de hormoni estrogeni. În toate societățile, mesajul unei fețe în formă de inimă este același: „Sunt femeie” (Symons, 1979).

Fruntea feminină este vizibil mai netedă, mai rotundă și mai verticală decât cea masculină. Fruntea masculină, în schimb, prezintă o arcadă a sprâncenelor mai proeminentă (adesea cu o protuberanță osoasă deasupra nasului), nu este la fel de rotundă ca a femeilor și coboară mai mult spre spate. Buzele femeilor sunt mai mici, dar vizibil mai pline decât ale bărbaților, iar mandibula feminină este mai mică în raport cu înălțimea craniului ei.

Cercetările arată că barba nici nu sporește, nici nu reduce atractivitatea fizică a unui bărbat.

Pentru a-și intensifica prezența masculină, bărbații cu bărbii mici pot purta barbă pentru a face ca mandibula lor să pară mai mare. Femeile reacționează fără ezitare la această valoare adăugată a feței, la fel cum acceptă ca fiind „reale” sprâncenele subțiri, ca trasate cu creionul, ale unei prietene. În ceea ce privește aspectul feței, ochii primatelor se încred în ceea ce văd și nu se deranjează să întrebe de ce. Ca și marginea protuberantă și aprinsă a obrajilor unui urangutan mascul – care nu are alt scop decât acela de a arăta o față mai mare –, tot ce contează este ceea ce există din punct de vedere vizual. În cazul bărbaților cu bărbii mai mari, cea mai bună prezentare poate fi în aceeași măsură un chip neted, fără barbă, și un chip cu barbă. Cercetările arată că barba nici nu sporește, nici nu reduce atractivitatea fizică a unui bărbat.

Din ce este formată o față?

Din punct de vedere emoțional, fața este cea mai expresivă parte a corpului dumneavoastră. Suprafața ei include 28 de elemente importante și toate comunică în timpul curtării:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. pielea; | 16. șanțul nazo-labial (șanțulețul vertical de pe buza superioară); |
| 2. urechile; | 17. buza inferioară; |
| 3. lobii urechilor; | 18. buza superioară; |
| 4. sprâncenele; | 19. gușa; |
| 5. fruntea; | 20. părul de pe față; |
| 6. tâmpilele; | 21. ridurile; |
| 7. ochii; | 22. alunițele; |
| 8. pleoapele superioare; | 23. glandele sudoripare ecrine; |
| 9. pleoapele inferioare; | 24. glandele uleioase sebacee; |
| 10. genele; | 25. glandele apocrine; |
| 11. nasul; | 26. maxilarul superior (maxilarul); |
| 12. nările; | 27. maxilarul inferior (mandibula, inclusiv bărbia); |
| 13. umflăturile nărilor; | 28. dinții. |
| 14. pomeții; | |
| 15. obraji; | |

În ciuda abilității de a recunoaște și a ne aminti mii de chipuri, nu suntem capabili să le descriem suficient de bine în cuvinte. Indiciile privind identitatea utilizate de Poliția din Chicago, de exemplu, consistă în cuvinte și expresii generice:

- frunte înaltă, joasă sau îngustă;
- piele netedă, cu asperități sau ridată;
- nas lung, lat, turtit, mic și ascuțit sau roman;
- nări late, înguste sau umflate;
- obraji supti, rotunzi, uscați, uleioși sau ridăți;
- colțurile gurii îndreptate în sus, în jos sau drepte;
- buza superioară și cea inferioară subțiri, medii sau pline (cele două buze pot fi diferite ca grosime);

- bărbie rotundă, ascuțită, pătrătoasă sau mică ;
- bărbie dublă, „măr al lui Adam” protuberant, gușă care atârână.

Mișcările feței și proporțiile subtile ale trăsăturilor faciale sunt și mai greu de descris. Per ansamblu, chipul uman a devenit mai copilăros, mai puțin intimidant și mai prietenos pe parcursul evoluției sale în timp. Mandibula și maxilarul late și arcul dental mai amplu ale strămoșului nostru de acum două milioane de ani, *Homo habilis*, aparțineau unui chip care inspira teamă și o mare putere de a mușca. Azi, partea inferioară a feței noastre este mai mică, mai subțiată, iar trăsăturile mai fine se îngheșuie sub o frunte boltită care are, esențialmente, un aspect infantil. Pentru ochii unui om, neajutorarea frunții echivalează cu grija față de copii, cu tinerețea și cu inocența.

În curtare, fața atrage privirile nu doar datorită trăsăturilor, ci și grație mișcărilor. Un chip nu trebuie să fie ieșit din comun pentru a atrage un partener. Fiecare chip își are propriile trăsături, proporții și propria atractivitate vizuală. Timp de sute de mii de ani – de-a lungul procesului pe care biologii îl numesc *selecție sexuală* – evoluția umană a favorizat, în general, frumusețea, atât cea feminină, cât și cea masculină. La urma urmei, strămoșii noștri au fost suficient de atrăgători încât să își atragă partenerii. Mai mult decât oricare dintre rudele noastre din regnul animal, noi, oamenii, ne bazăm deosebit de mult, atunci când facem curte, pe semnele, semnalele și indiciile faciale. Un zâmbet, niște sprâncene expresive și o privire cu „vino-ncoace” sunt indispensabile.

Clasicele fete ale curtării

Studiile asupra atractivității chipurilor umane arată că fețele cele mai memorabile sunt fie foarte urâte, fie foarte frumoase. Pentru a arăta bine, actorii de film celebri în întreaga lume își evidentiază pomeții și își prezintă ochii mari, larg deschiși, buzele

pline și tenul fără cusur. Aduceți-vă aminte de ochii mari, luminoși, ai Madonnei sau de chipul arătos, copilăros, al lui Tom Cruise.

„Semnătura”, trăsăturile particulare care vorbesc în armonie cu frumusețea sunt cele ce deosebesc aceste chipuri clasice. Ne amintim imediat zâmbetul lui Tom Cruise și nasul roman al Madonnei. Cu câteva decenii mai înainte, chipul-emblemă al Hollywood-ului, cel al Gretei Garbo, era renumit pentru simetria sa aproape perfectă. Buza inferioară plină a lui James Dean conferea chipului actorului un aer de rebel îmbufnat, androgin. Când Marilyn Monroe zâmbea, pleoapele ei coborâte îi confereau seducătorul aspect cu „ochi de dormitor”. Când Elvis Presley zâmbea, buza lui superioară, asimetric înălțată și dezvelind puțin dinții îi dădea aspectul de „băiat rău”. Când Sofia Loren își întorcea chipul în lumina camerelor de filmat, nasul ei destul de mare proiecta umbre pe pomeți. Azi, particularitățile acestor chipuri faimoase sunt la fel de memorabile ca frumusețea lor clasică.

Cum atrage chipul privirea

Deși reprezintă mai puțin de 5% din suprafața corporală, fața este un mesager principal al personalității, imaginii și alurii. Inițiate la jumătatea anilor '60, studiile științifice asupra atractivității fizice au confirmat că fața este elementul corporal care atrage în cea mai mare măsură (Patzer, 1985). Având în vedere densa concentrare de trăsături a zonei faciale, nici o altă parte a anatomiei noastre nu transmite la fel de multe mesaje atrăgătoare. Și nici o altă parte a suprafeței corporale nu are mai multe terminale senzoriale – ochi, nas, buze, urechi, limbă și piele – prin care să primească semnalele transmise din afară. Unică în regnul animal, curțarea noastră își atinge apogeul pe chipul uman.

Antropologii au constatat că, în toate societățile, chipul ideal din punctul de vedere al curțării începe cu linia fină, subțire a mandibulei unui tânăr sau a unei tinere de 16-20 de ani. Tenul este neted, hidratat, lipsit de riduri și fără cusur. Dinții se află la distanțe egale

unul față de celălalt, neieșind în afară și nefiind curbați spre interior. Maxilarele sunt bine aliniate, nici unul mai în afară sau mai înăuntru decât celălalt. Bărbia nu este nici prea scurtă, nici prea lungă. Nasul nu este atât de mare încât să eclipseze celelalte trăsături. Pe întreg mapamondul, fețele atrăgătoare tind să fie cele simetrice și echilibrate, partea stângă oglindind-o pe cea dreaptă.

În cazul bărbaților, frumusețea feminină activează aceiași centri ai plăcerii din creier care sunt activați și de ciocolată, de Cabernet și de cocaină.

Studiile arată că atractivitatea feței scade semnificativ între 15 și 35 de ani (Korthase și Trenholme, 1982), dar vă puteți păstra frumusețea pentru perioade mai lungi dacă înțelegeți în ce fel sunt atrăgătoare trăsăturile ei. În anii '30, biologii au identificat anumite trăsături ale feței relaxate care sunt preferate de oamenii de pretutindeni. Se crede că un anumit set de trăsături și proporții tinerești – ochi distanțați și buze cărnoase pe un ten fin, fără cusur – este atrăgător în mod universal, atât în cazul unui chip feminin, cât și în cazul unuia masculin. În toate culturile, calitățile preferate ale chipurilor feminine și masculine deopotrivă sunt pomeții înalți, ochii mari și distanța mică dintre gură și bărbie (Perrett, May și Yoshikawa, 1994).

Formula esențială a frumuseții este cunoscută sub numele de *tipar infantil*. În 1939, biologul Konrad Lorenz a identificat tiparul în cazul mamiferelor (inclusiv *Homo sapiens*). Lorenz a descoperit că suntem atrași de trăsăturile „fetei de copil”. Fruntea rotundă, ochii mari, nasul micuț, tenul perfect și o mandibulă de dimensiuni mici conspiră pentru a ne determina să dorim să îmbrățișăm și să alintăm. Suntem îndrăgostiți de ceea ce biologii numesc *reacția drăgălășeniei*. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, fața adoptă caracteristici tipice adulților – pomeți mai lați, arcade ale sprâncenelor mai mari și maxilare mai mari –, dar fața de copil continuă să ne atragă pe tot parcursul vieții.

Cu ajutorul machiajului, al cremelor de față, al chirurgiei cosmetice și al Botox-ului, femeile și tot mai mulți bărbați se străduiesc să conserve exact aceste trăsături. Ridurile sau defectele care rivalizează cu tiparul infantil pot fi mascate, ascunse și chiar înlăturate. Nasurile pot fi atenuate cu fond de ten lichid, ochii pot fi evidențiați cu creion dermatograf, iar buzele pot fi sidefate pentru a imita aspectul buzelor proeminente, pline, cărnoase al bebelușului. (Drăgălașul aspect al buzelor ușor ținugiate ale bebelușului se datorează mușchilor buzelor care se dezvoltă în partea din mijloc pentru a facilita suptul.) Pe scurt, aspecte esențiale ale tiparului infantil pot fi prelungite pe o perioadă lungă, aproape pentru totdeauna.

La bărbați, femeile sunt atrase cel mai mult de ochi. Ochii bărbatului evocă aceeași reacție de afecțiune maternă pe care o evocă ochii bebelușilor prin privirea *en face*. Deoarece femeile sunt foarte atente la ochi, bărbații ar trebui să-și aranjeze mereu sprâncenele pentru ca acestea din urmă să nu concureze la atragerea atenției. Bărbații de peste 35 de ani ar putea urma exemplul reporterilor și prezentatorilor de știri. Pe ecran, puțin machiaj sub ochi acoperă ridurile care distrag atenția, iar chipul nu pare lipsit de viață, obosit sau „trist”. O cantitate foarte redusă este suficientă pentru a ascunde ridurile, iar machiajul rămâne invizibil pentru oricine. Din nou, ochii primatelor au încredere în ceea ce văd.

În toate culturile, calitățile preferate ale chipurilor feminine și masculine deopotrivă sunt pomeții înalți, ochii mari și distanța mică dintre gură și bărbie.

Studiile arată că fețele cu aspect obișnuit, mediu, ai căror posesori nu ating staruri de cinema și nu câștigă concursuri de frumusețe, sunt totuși considerate a fi într-o câțva sau chiar foarte atrăgătoare. Într-un studiu clasic, psihologii Judith Langlois și Lori Roggman de la University of Texas au amestecat digital fețe masculine și feminine pentru a crea, prin tehnica mozaicului, o față masculină și

una feminină cu aspect mediu. Persoanele chestionate au considerat fețele care constituiau această medie computerizată ca fiind mai atrăgătoare decât oricare dintre fețele reale folosite la alcătuirea melanjului (Langlois și Roggman, 1990).

Studiile succesive din Anglia și Japonia au confirmat că fețele cu aspect mediu sunt, într-adevăr, la fel de atrăgătoare, deși nu întotdeauna la fel de „frumoase” ca fețele reale utilizate în amestec (Perrett, May și Yoshikawa, 1994). În curtare, chiar și fețele simple, obișnuite, fără maxilare cizelate, pomeți sculptați, gene lungi și alte trăsături considerate etaloane clasice ale frumuseții sunt atrăgătoare. Prin magia tiparului infantil a lui Lorenz, fețele cu aspect mediu au un sex-appeal care depășește media.

Chipul dumneavoastră spune ceea ce ați vrea să spună?

Dacă este mai atrăgător decât ați crede, chipul mediu devine și mai atrăgător când trăsăturile sale sunt puse în mișcare. Mișcările feței sunt la fel de atrăgătoare ca trăsăturile faciale în sine. Mișcările expresive ale buzelor, pleoapelor și sprâncenelor luminează și animă chipurile obișnuite la fel cum conferă energie chipurilor drăguțe. Studiile din domeniul psihologiei sociale arată că bărbații consideră fețele expresive ca fiind „mai atrăgătoare” decât fețele frumoase.

Puteți să mergeți ȳntoș, cu capul sus, să vă înclinați fața spre stânga sau spre dreapta pentru a arăta empatie, să scuturați din cap, îndepărtând bretonul pentru a atrage atenția spre ochii dumneavoastră, să înălțați sprâncenele pentru a arăta ȳntelegere și să prelunȳiți un zâmbet pentru a radia ȳn continuare. O față mobilă arată că răspundeți, că reacționați, transmite mesaje directe și este mai interesantă pentru privire. Deoarece suntem primare cu moduli ai lobului temporal deosebit de dezvoltati pentru recunoașterea facială, o față și trăsăturile ei se impun atenției ȳn mai mare măsură decât orice altă parte a corpului.

Suntem incredibil de atenți la buze. Studiile PET-scan* arată că, în timp ce ascultăm pe cineva, citim în mod inconștient buzele pentru a îmbunătăți recunoașterea vocală a cuvintelor. Mișcările buzelor în sine, fără sunetele vorbirii, activează *zona Wernicke*, principalul centru cerebral de înțelegere a vorbirii. Deoarece le urmărim atent cu privirea, buzele ar trebui să fie bine îngrijite atunci când facem curte. Nici măcar ochii cei mai frumoși nu pot distra atenția de la niște buze urâte, murdărite cu ruj sau crăpate, aspre.

Studierea EMG-ului medical sau a *electromiografiei* a demonstrat existența unor niveluri considerabil mai înalte de activitate musculară la fețele femeilor decât la cele ale bărbaților. Iar acest fapt se vede la sprâncenele femeilor, care sunt mai emoționale – și mai ușor de citit – decât cele ale bărbaților. O mișcare în jos, „micromomentană”, de o optime până la o cincime de secundă, poate semnala un dezacord, tristețe sau un dubiu momentan. Mușchii corugatori, care se contractă pentru a înălța și a coborî sprâncenele deasupra și sub puntea nazală indică o reacție EMG semnificativ mai consistentă în cazul femeilor (Manstead, 1998).

La bărbați se constată niveluri mai ridicate ale EMG în cazul *mușchilor maseteri*. Aceștia sunt mușchii care închid maxilarele în timpul mușcăturilor și care se contractă involuntar, strângând maxilarele, când persoana respectivă se enervează. Încordarea momentană a mușchilor maseteri – care devine vizibilă sub forma unor umflături noduroase în obraji, sub perciuni – poate semnala un dezacord tacit, neplăcere sau nemulțumire ascunsă.

Studiile arată că bărbații, mai mult decât femeile, își arată mânia în cursul conversației.

Bărbia este foarte ușor de citit în cazul ambelor sexe. Măsurătorile EMG arată niveluri ridicate de activitate ale mușchiului bărbiei,

* Tomografie cu emisie de pozitroni (n.r.).

mental. Când se contractă acest mușchi emoțional, pe suprafața pielii se formează niște gropițe mici. Sentimente care scapă atenției în alte părți ale corpului se văd clar pe partea frontală a bărbiei.

Din motive necunoscute, bărbia reacționează emoțional în curtare. O bărbie care tremură este primul semn că partenerul se simte trădat, rănit sau trist – sau că urmează să înceapă să plângă.

Deasupra bărbiei se manifestă un gest puternic al curtării : zâmbetul. Într-un zâmbet adevărat sau zigomatic, colțurile gurii se înalță, iar la colțurile ochilor iau naștere riduri de forma labei de gâscă. Deși suntem învățați să afișăm un zâmbet politicos și larg, surâsul provenit din inimă este greu de oferit la comandă pentru oricine, cu excepția unui actor. Pe de altă parte, zâmbetul politicos este ușor de produs la comandă cu ajutorul unor zone conștiente ale cortexului cerebral. Deoarece poate fi manipulat, tinde spre înșelătorie. Adevăratul zâmbet este mediat de girusul cingular, o parte a creierului pe care o putem controla foarte puțin în mod conștient. Cingularul nostru emoțional dă naștere zâmbetului sincer care reflectă ceea ce simțim de fapt (Damasio, 1994).

Pentru a avea succes în curtare, învățați să deosebiți adevăratul zâmbet de sosia lui manipulată, zâmbetul larg, politicos. Interpretarea greșită, ca semn de afecțiune, a zâmbetului larg, politicos poate genera dezamăgire când persoana respectivă – care v-a zâmbit politicos toată după-amiaza – refuză invitația dumneavoastră de a ieși undeva împreună. Când zâmbetul este sincer, colțurile gurii *se înalță* prin contracția mușchilor zigomatici. Când mușchiul zigomatic se contractă în sincronie cu mușchii *orbiculari*, din jurul ochilor, apar revelatoarele riduri sub forma labei de gâscă. În cazul zâmbetului social, politicos în mod intenționat, sau în cazul zâmbetului uneori „fals”, colțurile buzelor se întind *în lateral* prin contracția mușchilor *rizorius*, mai puțin emoționali. Când nu vedeți nici colțurile buzelor îndreptate în sus, nici pliuri ale pielii la colțurile ochilor, s-ar putea

ca persoana respectivă să nu fie pregătită pentru o ieșire la cină și la cinema.

Ispiririle sprâncenelor

Receptori specializați din creierele primatelor alertează ochii oamenilor în legătură cu chenarele, bordurile și liniile care se intersectează. Deoarece marchează inevitabil fruntea prin liniile desenate deasupra ochilor, sprâncenele joacă un rol extrem de important în curtare. Amintiți-vă înălțarea sprâncenelor în semn de recunoaștere, un semn universal prietenos prin care sprâncenele se ridică pentru a recunoaște și a saluta. Biologii au aflat că ridicarea sprâncenelor în semn de recunoaștere este, de asemenea, un gest de flirtare răspândit în întreaga lume și care spune : „Mă atragi”. Pentru a saluta un partener atrăgător, ne contractăm involuntar mușchii *occipito frontalis*, ridicând ambele sprâncene. Acest grup de mușchi este incredibil de emoțional pentru că e controlat de nervi viscerali speciali.

Efectuând un studiu în trei culturi asupra unui număr de 255 de gesturi de ridicare a sprâncenelor, biologii behavioriști au constatat că, în general, oamenii ridică sprâncenele atunci când spun „da” (Grammer *et al.*, 1988). Însoțită de un zâmbet, ridicarea sprâncenelor adaugă o punctuație pozitivă în curtare, comunicând consimțământ, interes, empatie și înțelegere. De asemenea, sporește energia unui zâmbet. Acesta este motivul care le determină pe femei să-și creioneze, să-și smulgă și să-și aranjeze sprâncenele, înălțându-le deasupra liniei lor naturale pentru a crea iluzia unui chip mai prietenos.

Ochelarii vă încadrează fața

În curtare, ca și sprâncenele, ochelarii atrag privirile. Deoarece ies în evidență, ar trebui să fiți foarte pretențioși când alegeți ramele pe care le veți purta. Deși s-a constatat, datorită studiilor, că ochelarii

au, într-adevăr, un „efect negativ sau dăunător” asupra atractivității feței (Patzner, 1985), un design ales în mod strategic poate, de fapt, să înfrumusețeze trăsăturile feței dumneavoastră.

Pentru ochii primatelor, sensibili la linii, ramele sunt la fel de remarcabile ca și ochii pe care îi ascund. Rama care înconjoară ochii intră în competiție cu aceștia din urmă pentru captarea atenției, intensifică privirea și îi conferă un aspect pătrunzător. Deoarece ochelarii dau impresia unei priviri fixe și intense, scoateți-vă din când în când ochelarii pentru a avea o aparență mai blândă.

Dacă fața dumneavoastră este foarte rotundă, echilibrați această formă circulară prin rame mai pătrătoase. Ramele rotunde nu ar face altceva decât să accentueze rotunjimea și să dea feței dumneavoastră forma neplăcută a unei plăcinte. Din contră, fețele pătrătoase sunt înfrumusețate de rame rotunde, care atenuează liniile și unghiurile.

Ameliorați aspectul unei fețe grăsuțe cu rame care să depășească vizibil tâmpilele. O față îngustă sau dreptunghiulară poate părea mai lată dacă purtați rame care nu trec de tâmpile. Reduceți dimensiunea unei frunți late purtând rame triunghiulare cu vârfurile în sus. Înălțați ochii așezați prea jos cu ajutorul unor rame care se arcuiesc în sus și în lateral. Detaliile subtile ale liniei și unghiului creează iluzii care par „reale” pentru centrul vederii din creierul primatelor.

Ochelarii nu ar trebui să interfereze cu semnalele emoționale emise de ochii, genele și sprâncenele dumneavoastră. Conturul superior al ramelor dumneavoastră ar trebui să urmeze arcuirea sprâncenelor fără a masca mișcările de înălțare care denotă bucurie, recunoaștere și empatie. Ochelarii nu ar trebui nici să ascundă pomeții, care sunt, în mod universal, atrăgători în curtare, și nici să se sprijine prea tare pe obraji, creând un aspect „obosit”. Cu ramele potrivite, chipul dumneavoastră este echilibrat.

Alunițele

Dovezi din ce în ce mai numeroase sugerează faptul că simetria feței este atrăgătoare pretutindeni în curtare. Și totuși, echilibrul perfect nu este întotdeauna cel mai bun lucru. Asimetriile de pe suprafața feței pot atrage atenția în mod favorabil, sporind frumusețea.

Un caz exemplar este cel al supermodelului Cindy Crawford. Fața ei a înfrumusețat mai multe coperte de reviste decât oricare alta. Fața lui Cindy Crawford este simetrică, deși ochiul ei stâng e deschis puțin mai larg decât dreptul, iar sprânceană stângă se înalță puțin mai mult decât cea dreaptă. Exemplul de asimetrie din cazul ei este un punct, o mică aluniță de deasupra colțului stâng al buzei superioare.

V-ați putea întreba ce adaugă o imperfecțiune frumuseții. În cazul lui Cindy Crawford, punctul închis la culoare atrage atenția pentru că este o excepție de la simetria bilaterală a feței ei. Din punct de vedere psihologic, arată că ea nu este chiar perfectă, că e mai puțin divină, mai umană și, prin urmare, mai accesibilă. În mod inconștient, acest defect acordă celorlalți permisiunea de a se apropia.

În Occident, alunițele de pe față sunt numite „semne ale frumuseții”. Odinioară, femeile europene își desenau un mic punct negru pe obraz pentru că așa dicta moda. În filme, semnele frumuseții au jucat roluri de protagoniste pe fețele actrițelor încă de la primele filme produse. Semnele frumuseții pe chipurile unor staruri de la Hollywood precum Marilyn Monroe, Elizabeth Taylor și Lisa Minnelli atrag privirile spre fețele lor, în vreme ce semnele în sine trec neobservate. În zilele noastre, unele femei se supun pigmentării pielii și își tatuează pe obraji semne de mărimea unor alunițe pentru a invita privirile. Îmbietorul mesaj „Observă-mă” îi împiedică și mai mult pe bărbați să privească în altă direcție.

Când privirile se întâlnesc

După cinci milioane de ani de evoluție, perechea de ochi poziționată orizontal constituie azi principalul element de atracție al feței. Ochiul accentuează aspectele orizontale ale chipului uman, contracaraând puternica verticalitate a nasului ieșit în relief. Când întâlnim pe cineva pentru prima oară, ne orientăm aproape întotdeauna spre ochi.

Psihologul social Arthur Aron a studiat puterea contactului vizual în raporturile interumane. După nouăzeci de minute de conversație între persoane care nu se cunoscuseră deloc până atunci și care și-au dezvăluit reciproc detalii personale despre ele și despre sentimentele lor, subiecților li s-a cerut să se privească tăcuți ochi în ochi timp de patru minute. Mulți au spus apoi că au trăit sentimente puternice de atracție, iar unele cupluri s-au și căsătorit ulterior. Cele studiate în mod experimental de Aron se întâmplă în mod firesc în faza conversației, când doi parteneri își fac curte. Petreceți ore întregi negociind regulile angajării vizuale pentru a ajunge la ceea ce subiecții lui Aron au obținut în patru minute: un sentiment perceptibil de iubire.

În poziția relaxată, pleoapa inferioară a ochiului deschis al partenerului dumneavoastră abia dacă atinge marginea exterioară a irisului. Pleoapa de sus acoperă în mare măsură partea superioară a irisului. Excitați de prezența dumneavoastră, ochii se deschid mai mult și se poate vedea o parte mai mare a fiecărui iris. Când atracția devine foarte puternică, pleoapele superioare ale partenerului dumneavoastră ar putea coborî puțin. Ochiul „de dormitor”, cu pleoapele lăsate, arată că a fost activată reacția de tip „odihnește-te și digeră” și că creierul visceral al partenerului dumneavoastră este acum într-o dispoziție receptivă.

Până la vârsta de 6 săptămâni, bebelușii zâmbesc către petele negre și rotunde, percependu-le ca pe niște ochi.

Cel mai puternic contact vizual este „dragostea la prima vedere”. Numită „lovitură de trăsnet” în franceză (*le coup de foudre*) și „lovitură de săgeată” în spaniolă (*el flechazo*), dragostea la prima vedere stabilește o legătură vizuală asemănătoare cu privirea *en face* care unește mama și copilul. Când se întâlnesc, ochii adulților se resping, de obicei, ca niște bile de biliard care se ciocnesc unele de altele. În cazul dragostei la prima vedere, contactul vizual este îndelungat. Privirea reciprocă de durată arată când două persoane sunt nimerite, în același timp, de săgeata lui Cupidon. Dacă privirea ochi în ochi a celor doi durează mai mult decât privirea obișnuită de o secundă sau două, poate avea loc, într-adevăr, o lovitură de fulger.

Nu există studii controlate asupra dragostei la prima vedere. Totuși, multe cupluri spun că au trăit această experiență. Informațiile disponibile arată că bărbații se îndrăgostesc la prima vedere mai ușor decât femeile (Canary și Emmers-Sommer, 1997). În cazul bărbaților, contactul vizual cu un chip drăguț activează *striatumul ventral*, un centru reptilian al plăcerii care, probabil, joacă un rol în dragostea la prima vedere. În cadrul unui sondaj efectuat pe un eșantion de 1 495 de adulți, două treimi dintre aceștia (64%) și-au afirmat convingerea că există o posibilitate reală ca o persoană să se îndrăgostească după doar o oră petrecută în compania unei persoane pe care atunci o întâlnește pentru prima oară. Dintre cei 958 de subiecți intervievați care și-au exprimat această convingere, mai mult de jumătate (58%) au trecut prin experiența dragostei la prima vedere. Dintre aceștia, jumătate (55%) s-au căsătorit cu partenerul respectiv, iar trei sferturi (76%) dintre aceste cupluri sunt încă împreună.

Comparativ cu femeile, bărbații sunt mai ușor afectați de dragostea la prima vedere.

Un caz de dragoste la prima vedere

Se numește pe bună dreptate dragoste la prima vedere. Justin a văzut-o pe Caitlin din mașina sa și a simțit o „atrakție instantanee”. Caitlin se afla pe veranda din fața casei ei, așteptând sosirea lui. Prietenii lor puseseră la cale această întâlnire pe nevăzute, o excursie cu mașina până la Puyallup, lângă Seattle. Înainte de a se întâlni cu Caitlin, Justin nu auzise niciodată sunetul vocii ei, nu simțise niciodată atingerea mâinii sale, nu îi mirosise niciodată parfumul. Pur și simplu, imaginea ei, stând acolo, în picioare, și întorcându-i calm privirea, l-a făcut să-și dorească dureros de mult să se afle cât mai aproape de ea.

Sentimentul nu era de ordin sexual și nu provenea de sub centură, își amintește el, ci era o dorință puternică de apropiere fizică. „Era ca și când universul s-ar fi schimbat”, spune el, „iar noi urma să fim împreună pentru totdeauna”. Au întâmpinat, la început, dificultăți în a dialoga, dar s-au plimbat și au discutat de parcă ar fi fost prieteni de multă vreme. Ea i-a dat să mănânce din mâna ei un pic de hamburger, iar după ce și-au făcut curte de la distanță (Justin locuia în San Diego), s-au căsătorit.

Caitlin fusese și ea cucerită într-un totu prin privire. Înainte de a-i atinge umărul sau de a-l auzi vorbind, ei îi plăcu modul în care el îi susținea privirea. A observat că ochii lui făceau riduri oblice la colțuri. „Mi-au plăcut întotdeauna ochii de felul acela”, zice ea.

Dragostea la prima vedere este exact așa: o reacție fiziologică în care contactul vizual declanșează schimbări specifice în creier. Atrakția fizică vine împreună cu atrakția spre atașamentul parental, acesta din urmă nefiind ancorat în sexualitate, ci în legătura dintre mamă și bebeluș. Vă simțiți atras de persoana pe care o vedeți și vă simțiți atașat emoțional în același timp. Potrivit antropologului Helen Fisher, de la Rutgers University, dragostea la prima vedere a evoluat ca parte primitivă și puternică a iubirii și poate fi întâlnită azi în culturile din întreaga lume.

Care sunt circuitele cerebrale implicate în procesul îndrăgostirii? Neuropsihologul Semir Zeki de la University College din

Londra a studiat creierile unor bărbați și ale unor femei care se îndrăgostiseră recent. În timp ce subiecții priveau fotografii ale persoanelor iubite, Zeki a constatat intensificarea activității din cortexul cingular al lobului frontal, care este asociat cu sentimentele de fericire și euforie, din *insula medială*, implicată de asemenea în emoții, și din două regiuni ale ganglionilor bazali, *putamenul* și *nucleul caudat*.

Acestea sunt, probabil, zonele cerebrale activate de dragostea la prima vedere. Lovitura de fulger este atât de puternică, încât face cuplurile să plutească și le azvârle cu capul înainte în iubire înainte ca cei doi să poată clipi măcar, să-și dea mâinile și să se salute.

Sensurile ascunse ale părului

Ființele umane petrec incredibil de mult timp privindu-și reciproc și comentându-și coafurile. În parte, acest lucru se datorează faptului că suntem mamifere pentru care părul atent îngrijit reprezintă un semn al statutului înalt, al sănătății și al curățeniei. Echivalentul biologic al solzilor, penelor și blănii, părul are nu doar funcția de a ne menține capul cald și uscat, ci protejează, de asemenea, cutia craniană împotriva arșitei, a frigului și a razelor soarelui. Odinioară, părul servea drept camuflaj, ajutându-i pe strămoșii noștri să se piardă în peisajul natural. Iar coafurile de astăzi ne ajută să ne găsim locul în peisajul social.

Din punctul de vedere al percepției, părul oferă feței un contur. Gândiți-vă la un portret căruia îi lipsește latura de sus a ramei. Imaginea pare dezechilibrată, deoarece centrul vizual al creierului percepe conținutul ca fiind mai puțin încheșat decât atunci când este închis, cognitiv, în interiorul ramei. Se explică, astfel, de ce bărbaților nu le place aspectul cheliei: nu doar pentru că pierderea părului este un semn al îmbătrânirii, ci și pentru că lipsa acestuia face ca trăsăturile feței să pară lipsite de contur. Fără o margine

superioară, ochii par mai mici în comparație cu fruntea. Neîncadrat, peisajul pare mai mare, iar ochii se micșorează proporțional cu întregul.

Masculii speciei noastre utilizează loțiuni împotriva calviției încă din vremea Egiptului antic, acum trei mii de ani. În anul 400 î.H., Hipocrate a elaborat un remediu folosind opiu, mirodenii, hrean și excremente de porumbel pentru vindecarea acestei afecțiuni, dar părintele medicinei a rămas chel. Și totuși, în curtare, chelia conferă capului o atractivitate copilărească ce, prin virtutea inocenței pe care o denotă, face ca bărbații fără păr să fie mai ușor de abordat. Atractivitatea tactilă a pielii expuse, lucioase, pe o suprafață atât de rotundă evocă dorința de a întinde mâna și de a atinge creștetul prietenos.

Grație unor studii efectuate în diferite culturi, antropologii au constatat că, la bărbați, părul scurt și capetele rase simbolizează disciplină, negare și conformism (Alford, 1996). Părul mai lung arată deschidere, pasiune și lipsa inhibițiilor. Imitând coarnele, țepii și spinii, frizura cu părul ridicat în sus pare un pic îndrăzneță și periculoasă: „Nu atinge”. Stilul pe care îl preferă o femeie reflectă personalitatea ei, la fel ca și în cazul bărbaților.

În cazul femeilor, părul lung înseamnă emoție dezinhibată, plină de pasiune. Părul lung al bărbaților proiectează o imagine de putere musculară și lipsă de inteligență, neglijență și o personalitate plăcută.

Părul unei femei este mai expresiv din punct de vedere estetic decât cel al unui bărbat. Bretonul tuns cu pricepere acoperă și „micșorează” fruntea, făcând să crească, proporțional, mărimea, atractivitatea și prezența ochilor feminini. Conform stilistei new-yorkeze Lorraine Massey, autoarea cărții *Curly Girl*, părul cârlionțat, în special, este tactil și jucăuș și pare că flirtează (2002). Mesajul provocator al părului cârlionțat este: „Atinge-mă”.

Femeile tinere, cu frunte netedă, își pot purta părul pe spate, lăsându-și libere partea superioară și părțile laterale ale feței. Pe măsură ce trecerea anilor creează riduri orizontale și linii verticale, urmare a încruntării, părul poate fi purtat cu breton. Multe persoane cred că bretonul scurt, din fire de păr subțiri și fragile, sau bretonul mai lung și rebel definește un cadru atrăgător pentru sprâncene și ochi. Bretonul scoate în evidență buzele și pomeții, face ca nasul să fie mai puțin vizibil și maschează ridurile care nu intră în tiparul infantil.

Coafura joacă un rol extrem de important în formarea primelor impresii. Studiile etnografice arată că părul lung al femeilor înseamnă emoție dezinhibată, plină de pasiune (Alford, 1996). Un studiu al psihologului Marianne LaFrance, de la Yale University, arată că, în cazul femeilor, părul scurt și zburlit transmite încredere și o personalitate sociabilă, expansivă, dar nu atrage din punct de vedere sexual. Părul de lungime medie și purtat liber, nearanjat, sugerează inteligență și „bunătate sufletească”, în vreme ce părul lung, drept și blond transmite sexualitate și opulență. În cazul bărbaților, spune LaFrance, părul de lungime medie și despărțit printr-o cărare sugerează, la prima impresie, inteligență, bogăție și o „minte îngustă”. Părul lung al bărbaților proiectează o imagine de putere musculară și lipsă de inteligență, neglijență și o personalitate plăcută. Tot în cazul bărbaților, părul scurt, pieptănat în direcția feței, cu breton coafat să stea țeapăn în sus face ca bărbatul să fie perceput ca sigur de sine, sexy și egocentric. În această coafură bărbătească, în care părul este pieptănat în direcția feței, bretonul urcă într-un moț și seamănă cu ciuful sau creasta unei păsări mascul ce face paradă pentru a atrage o parteneră.

Aspectul coamei păroase a capetelor noastre, al părului lăsat lung și liber sau tuns periută explică diferențele tradiționale dintre părul femeilor și cel al bărbaților. Părul tuns scurt, militărește, evidențiază trăsăturile masculine, care denotă putere: arcadele osoase ale sprâncenelor, nasurile proeminente și maxilarele late.

Părul mai lung și mai des pune în valoare ochii și buzele femeilor, atenuând nasul, maxilarele și bărbia. Bărbații pot da impresia de putere purtând bărbii care lărgesc partea inferioară a feței și mustăți ce coboară colțurile buzelor, proiectând un chip „fioros” pe care doar un zâmbet îl poate face să pară mai blând.

În curtare, coafura unui bărbat atrage atenția la fel ca și creasta, moțul sau ciuful unei păsări mascul care face paradă pentru a atrage o parteneră



Conduceți cu fața

Fetele atrag datorită ochilor, pomeților și trăsăturilor feței de copil. În curtare, o față cu aspect mediu, obișnuit are aceeași putere de a cuceri ca și o față frumoasă, iar uneori chiar mai multă. Adesea, frumusețea manechinelor din lumea modei intimidează, iar unii oameni se retrag, evitând persoanele frumoase. Poate părea ironic, dar un chip prea atrăgător poate fi inabordabil.

O față cu aspect mediu, obișnuit, are aceeași putere de a cuceri pe care o are o față frumoasă, și uneori chiar mai multă.

Fața este cea mai atrăgătoare parte a corpului. Deși constituie doar 5% din suprafața corporală, reprezintă 95% din atracția pe care o exercitați. Caracterul pe care îl reflectă fața dumneavoastră este avantajul pe care îl dețineți atunci când faceți curte. În capitolul

următor, vom studia ceea ce se află sub acest teren facial – corpul însuși. Dacă, atunci când faceți curte, fața dumneavoastră arată cine sunteți, corpul dumneavoastră sugerează ce faceți.

Cum atrag trupurile

*Am încercat întotdeauna să redau sentimentele
lăuntrice prin mobilitatea mușchilor...*

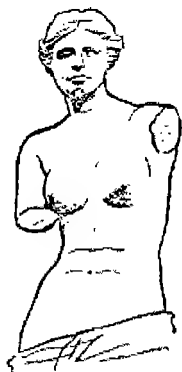
Auguste Rodin

Corpul omenesc are două forme de bază : una masculină și una feminină. Cu mai mult de un secol în urmă, Charles Darwin a descris corpul femeii ca fiind, în esență, „mai rotund” decât corpul bărbatului. Femeile au sub piele un strat izolator mai gros de țesut adipos, ceea ce face ca trupul lor să fie mult mai moale și mai plăcut la atingere. Din punct de vedere vizual, acest strat mai gras atenuează protuberanțele musculare, nodurile osoase și tendoanele, creând, astfel, o formă feminină cu linii mai fluide. Depozitele locale de grăsime de pe brațe, gât și umeri deasupra mușchilor trapezi, sâni, șoldurile deasupra ieșiturilor curbate ale bazinului, zona pubiană ce formează muntele lui Venus, fesele și partea exterioară a coapselor definesc o formă pe care bărbații o admiră încă de la începuturile speciei noastre, de acum 200 000 de ani.

Silueta lui Venus

Acum două milenii, trăsăturile definitorii ale atractivității feminine erau celebrate prin statui ale lui Venus, zeița romană a frumuseții fizice și a iubirii în sens sexual. Mulți consideră astăzi că aspectul ei, asemănător celui al lui *Venus din Milo*, acum rămasă fără brațe, este modelul perfecțiunii grației feminine. Statuile antice prezintă trupuri fine, gâturi subțiri și grațioase, sâni rotunjiți, umeri sinuoși, șolduri pline și talii subțiri.

Talia zveltă a lui Venus, așa cum puteți observa, nu este atât de subțire ca talia zveltă și îngustă a unui model de pe coperta revistei *Vogue*. Cel mai probabil, silueta clasică a lui Venus nu ar câștiga concursul Miss Univers. Și totuși, această siluetă a supraviețuit vreme de două mii de ani ca standard de frumusețe artistică și continuă să funcționeze remarcabil de bine și astăzi în curtare. O femeie nu trebuie să aibă talia foarte îngustă a unui supermodel pentru a atrage atenția. Trupul ei atinge întregul potențial prin silueta lui Venus, naturală și, din punct de vedere clasic, mai încântătoare, de zeiță a sexului.



Venus din Milo ilustrează silueta ideală a femeii

O femeie nu trebuie să aibă talia foarte îngustă a unui supermodel pentru a atrage atenția.

Silueta lui David

Darwin a descris masculii speciei noastre ca fiind mai înalți, mai masivi și mai puternici decât femeile, cu „umeri mai pătrătoși și mușchi mai clar marcați și proeminenți” (Darwin, 1871, p. 867). Din punct de vedere artistic, statuia *David* a lui Michelangelo a exemplificat timp de secole frumusețea trupului musculos bărbătesc. Michelangelo a sculptat în piatră trăsăturile masculine ideale acum cinci sute de ani și foarte puține s-au schimbat de atunci.

Privind statuia, primul lucru pe care îl observați este încheietura și puternica-i mână dreaptă îndreptată spre coapsa dreaptă. Măinile bărbătești sunt apreciate de femei pentru că înseamnă energie, putere și atitudine protectivă masculină. Michelangelo sugerează dorința lui David de a proteja și a sprijini prin exagerarea mărimii și scoțând în evidență poziția mâinii sale drepte.

Următorul lucru pe care îl vedeți este bicepsul drept, care este tipic viril, dar mărimea sa nu este exagerată, ca în cazul brațelor umflate ale unui culturist. Umerii lui lați, talia subțire și forma esențială de ic sugerează forță, fără a intimida, datorită formei mai masive a unui Hercule, a unui Atlas sau a incredibilului Hulk. Mușchii abdominali ai lui David ilustrează definirea mai moderată pe care o preferă femeile în locul aspectului de „scândură de rufe”, mai dur, care apare în revistele pentru bărbați. Din punctul de vedere al proporțiilor, silueta lui David este chintesența formei masculine, zveltă și puternică – și totuși, nici prea subțire, nici prea puternică pentru a fi plăcută și confortabilă.



David al lui Michelangelo reprezintă idealul trupului masculin (observați plasarea lui *contrapposto*)

Postura potrivită

Formele fizice ale lui Venus și David sunt atrăgătoare, dar plasarea lor *contrapposto* le face și mai ispititoare. Siluetele de marmură se află în posturi contrabalansate, care semnaleză motivație interioară și reacție psihologică. Corpurile lor par să se răsucescă de la cap la picioare, chiar și în poziția lor verticală și statică. Faptul că planurile umerilor și soldurilor lor – la fel ca planurile genunchilor și picioarelor – se află în opoziție coordonată face ca Venus și David să pară plini de viață în ochii celor care îi privesc. Poziția asimetrică a părților corpurilor lor atrag atenția privitorului și îi stârnesc fantezia.

Plasarea întregii greutate a unui corp omenesc pe piciorul drept într-o așezare *contrapposto* face ca soldul drept să se înalțe și să iasă în evidență, în timp ce umărul drept coboară. Pe partea stângă a corpului, soldul coboară, în timp ce umărul se înalță. Cu amestecul său antitetic de întindere, flexiune și răsucire a membrilor, o statuie altminteri înghețată învie prin mișcare și sentiment.

Cerând atenție prin limbajul corporal, plasarea *contrapposto* este la fel de puternică în curtare ca și în artă. Postura animată îi dă partenerului impresia că sunteți, prin poziția corporală pe care o

adoptați, mai implicat, mai conectat și mai atent. Pe scurt, proiectați un grad sporit de *imediatețe* nonverbală. Definită de psihologul Albert Mehrabian, „imediatețea posturală” le transmite celor cu care interacționați o mai mare sinceritate, mai multă intensitate și mai mult sentiment (1967).

Chiar și fără brațe, *Venus din Milo*, cea din secolul al II-lea î.Hr., este fermecătoare și cuceritor de plină de viață. Cu toată greutatea corporală pe piciorul drept, Venus își întoarce capul ușor spre stânga peste umăru-i stâng ridicat. În același timp, îndoindu-și piciorul stâng ca și când ar dori să facă un pas înainte, își răsucesce ispititor piciorul spre dreapta pentru a atrage atenția asupra genunchiului ei. Soldul drept al lui Venus se înalță și iese în evidență, accentuând unduirea taliei ei.

Ca afirmație nonverbală, plasarea *contrapposto* a lui Venus este mai fermecătoare decât postura statică, „de lemn” a statuilor Egiptului antic, care par nefiresc înghețate și lipsite de sentimente. Poziția egipteană țeapănă – cu umerii și soldurile la același nivel și cu ambele picioare ferm înfipite în pământ – seamănă cu posturile imobile și „timide” pe care le adoptă unele persoane atunci când fac sau li se face curte. Anxietatea este evidentă atunci când stau rigid pe loc, fără să se miște.

În ceea ce-l privește pe David, postura sa *contrapposto* pare a fi echilibrată între gând și acțiune, între relaxare și forță în răsucire. Michelangelo l-a poziționat pe David astfel încât să stea în picioare cu toată greutatea corporală sprijinită pe piciorul drept și cu piciorul stâng liber să se rotească, pășind pentru a se îndepărta. În postura sa plină de energie și totuși relaxată, David pare gata să facă un pas spre stânga, mergând în direcția respectivă. Își ține soldul stâng mai jos decât soldul drept pentru că, la fel ca un aruncător înainte de a se răsuci, trupul lui David este poziționat pentru a azvârli o piatră spre Goliath. Poziția asimetrică – în care piciorul său drept, încordat și purtând întreaga greutate, este opus piciorului stâng, ușor îndoit și relaxat – e un indiciu al intenției lui David de a se apropia.

În curtare, un bărbat ar putea adopta poziția lui David pentru a-și arăta interesul față de o parteneră, interes echilibrat de reținere. Postura „răsucită” – stând în picioare, cu toată greutatea pe un singur picior, în timp ce pare să facă un pas înainte cu celălalt picior – sugerează că bărbatul dorește să înainteze și arată totuși că se abține, reținându-se până când este invitat mai aproape. Piciorul pe care se sprijină greutatea corpului arată reținere, în timp ce piciorul care pășeste formează un unghi înainte, ca pentru a se apropia.

Asimetria schimbării de greutate a *contrapposto*-ului atrage mai multă atenție decât o postură simetrică în care greutatea corpului este distribuită în mod egal pe ambele picioare în același timp. În vreme ce plasarea *contrapposto* denotă vitalitate, cea simetrică sugerează ezitare și rezervă.

Pentru o postură mai vibrantă, femeile pot aborda postura flexibilă, cu trunchiul răsucit, a modelelor, rotindu-și bazinul și centura scapulo-humerală în direcții opuse. Grație asemănării echilibrate cu o mișcare de rotație, poziția trunchiului lor va denota un sentiment de vioiciune și spontaneitate. Așa cum ne învață sculptorul Auguste Rodin, sentimentele lăuntrice devin vizibile grație mobilității mușchilor. Într-adevăr, cuvântul englezesc *motion** stă la baza cuvântului *emotion*, ce a evoluat din străvechea rădăcină indo-europeană *meue-*, care înseamnă „mobil”.

Detaliile definesc diferențele

Corpurile lui Venus și David diferă, deși nu la fel de clar sau de dramatic ca acelea ale unor specii de animale. Trăsăturile sexuale extravagante – pete viu colorate, pene imense și coarnele ce pornesc în direcții opuse datorită selecției sexuale – nu au evoluat în cazul corpului omenesc, deși noi le compensăm cu ajutorul unor pălării extravagante, a unor haine viu colorate și a unor pantofi la modă. Contrastul dintre corpurile noastre este

* *Motion* = „mișcare”; *emotion* = „emoție” (n.r.).

minor, dar, în curtare, chiar și cele mai mici indicii sunt vrednice de a fi observate. Considerate atrăgătoare pretutindeni în lume, diferențele subtile dintre bărbați și femei sunt evidențiate prin croieli, forme, modele și însemne distincte:

- clavicula femeii este orizontală sau coboară ușor lateral, astfel încât gâtul ei pare mai lung și mai subțire decât cel al bărbatului. Un colier strâns pe lângă gât sau un lăntșor marchează acest contrast între sexe prin linia care atrage privirea ;
- clavicula bărbatului se înalță lateral, astfel încât gâtul lui pare mai scurt și mai gros decât cel al femeii. Ca „gulerul” gonflabil al unei specii de șopârlă, *Chlamydosaurus kingii*, gulerul înalt al cămășii încadrează, accentuează și „mărește circumferința” gâtului bărbatului pentru a marca diferența fizică din punctul de vedere al mărimii ;
- spre deosebire gâtul unui bărbat, cel al unei femei poate fi înconjurat de două sau chiar patru pliuri orizontale ale pielii, linii datorate flexiunilor și numite „inelele lui Venus”. O eșarfă de mătase purtată sub „mărul lui Adam” constituie un ecou sugestiv al aspectului mai fin și feminin al gâtului ei ;
- potrivit unui studiu efectuat de NASA, mâna unei femei este cu 12% mai mică decât cea a unui bărbat. Are o formă îngustă, subțiată spre vârf, iar degetul arătător poate fi mai lung decât cel mijlociu. Colorarea unghiilor mai lungi ale femeii cu oă accentuează suplețea și forma îngustată a mâinii ;
- genunchiul unui bărbat este protuberant, ascuțit și osos. Genunchiul femeii este mai rotund, mai plin, mai plăcut privirii. Rotulele ei sunt mai puțin evidente, astfel încât genunchiul este mai moale la atingere. Rochiile, fustele și pantalonii scurți expun tuturor privirilor rotunjimea genunchilor ;
- mușchii gambei femeii se află mai jos pe picior decât cei ai bărbatului. O fustă de lungime medie dezvăluie acest

contrast subtil, atrăgând atenția spre această diferență prin unduirea tivului ;

- încheieturile mâinilor și gleznelor femeilor sunt mai subțiri decât cele ale bărbaților. Femeile atrag atenția asupra acestor extremități suple cu ajutorul curelelor subțiri ale ceasurilor, al unor brățări delicate sau al unor curelușe sau bentițe grațioase. Bărbații își accentuează vizibil propriile încheieturi mai mari și gleznelor mai puternice cu ajutorul unor mâneci și manșete strânse ;
- laba piciorului unei femei este cu 10% mai îngustă decât cea a unui bărbat. Deși nu este majoră, această diferență invită la o atenție destul de mare. Pentru a spori iluzia de suplețe, femeile poartă pantofi mai subțiri, îngustați spre vârf, marcând astfel contrastul: „Sunt femeie”.

Pentru o femeie, un bărbat simpatic este mai atrăgător din punct de vedere fizic decât un bărbat care arată bine, dar care nu este simpatic.

Anatomia trăsăturilor sexuale

Când se naște un copil, prima întrebare este : „Băiat sau fată ? ”. Sexul este una dintre cele mai vechi, mai profunde și mai vitale clasificări ale omului. Fără nici o ezitare, atribuim fiecărei persoane pe care o întâlnim rolul sexului său. În franceză, rusă, germană și în multe alte limbi din întreaga lume, până și obiectele inanimate au o formă gramaticală de feminin sau de masculin. În spaniolă, luna este „feminină”, iar soarele este „masculin”.

Pentru a stabili sexul unui nou-născut, ne uităm la ceea ce biologii numesc *trăsăturile sexuale primare*. Penisul indică sexul bărbătesc, iar pliurile labiale indică sexul femeiesc. În cazul unora dintre fetițele nou-născute, vedem și sâni puțin mai umflați. Aceștia din urmă, o trăsătură sexuală *secundară*, pot fi proeminenți în mod prematur datorită eliberării de estrogeni materni în corpul bebelușului.

În afara trăsăturilor sexuale primare, nou-născuții seamănă foarte mult. În etapa embrionară, băieții și fetele au corpuri care, în esență, sunt feminine. Cu excepția organelor genitale externe, nou-născuții, atât băieți, cât și fete, prezintă, în mare, aceleași trăsături feminine. De exemplu, ambele sexe prezintă sfârcuri feminine.

În copilărie, diferențele vizibile dintre sexe încep să apară pe măsură ce androgenii (hormoni masculini) încep să marcheze literalmente diferența dintre un băiat și o fată. La fel, estrogenul acționează asupra tiparului feminin, determinând corpul să se dezvolte mai departe pe calea feminității. Și totuși, exceptând organele genitale și indiciile culturale evidente în haine și în lungimea părului, poate fi, uneori, greu de spus dacă un copil de 10 ani este băiat sau fată.

Pe măsură ce se apropie pubertatea, pe corp apar contrastele vizibile dintre sexe. Hormonii masculinizează sau feminizează și mai mult formele adolescente. Pe trunchiurile și membrele de copil apar în doar câteva luni trăsăturile sexuale secundare. Anatomia masculină și cea feminină se maturizează din punctul de vedere al capacității reproductive între vârstele de 11 și 15 ani, iar indiciile externe fac ca aceste schimbări să fie vizibile pentru toți.

După cascada de hormoni care modelează sexul în perioada pubertății, trupurile femeilor și bărbaților continuă să se diferențieze tot mai mult. Bărbații nu cresc până la dimensiuni de două ori mai mari decât cele ale femeilor – așa cum se întâmplă cu verișorii noștri, gorilele de munte –, dar diferențele sunt, cu toate acestea, evidente. Trupurile femeilor devin vizibil mai unduioase pe măsură ce se adaptează pentru sarcină. Sâni se măresc, șoldurile devin mai late. Se acumulează depozite de țesuturi adipoase în partea de sus a brațelor, pe fese și pe coapse ca rezervă de hrană pentru sarcină.

Evoluția frumuseții sexuale

Corpul femeilor, ca și fața lor, conține integrate câteva trăsături atrăgătoare „ca de copil” – trăsături de bebeluș – care atrag atenția pentru că sugerează imaturitate. Tiparul copilăresc, sau *kinderschema*, este vizibil în statura mai mică a femeii, în gâtul mai subțire, umerii mai înguști și mai ales în pielea lipsită de păr, la fel ca în membrele mai mici în raport cu trunchiul. Picioarele relativ mai scurte, împreună cu unghiul mai amplu pe care îl formează osul coapsei cu pelvisul fac ca mișcările și mersul femeii să fie vizibil diferit de cele ale bărbatului, cu o mișcare mai amplă a soldului și o legănare mai amplă a fundului. „Legănatul din mersul ei” este un indiciu al imaturității care atrage atenția și care îi scoate în evidență gambele, coapsele și fundul.

Mulți bărbați consideră că femeile scunde sunt deosebit de atrăgătoare. Statura mică face ca trupul feminin să pară infantil, conferindu-i un aspect mai drăguț și „copilăros”.

De cealaltă parte a întregului format din cele două sexe, evoluția i-a specializat pe bărbați pentru activități precum alergatul, aruncatul, vânatul și apărarea. La fel cum fața bărbatului devine mai mare, mai lată și mai masivă – de fapt, „mai fioroasă” –, trupul bărbatului crește pentru a-i intimida pe rivali. La fel ca nasurile, arcadele sprâncenelor și maxilarele mai mari, dimensiunea corporală mai mare, masa musculară mai pronunțată și cadrul scheletic masiv sugerează puterea și vigoarea masculine.

Bărbații sunt mai înalți și mai grei. În comparație cu femeile, bărbații au inima și plămânii mai mari, mai multă hemoglobină în sânge, mai mult țesut muscular și mai puțină grăsime pe corp. Bărbații au picioare și antebrățe mai lungi, labe ale picioarelor mai mari și mâini mai masive, fiind, în vremurile preistorice, grație tuturor acestor elemente, vânători, procuratori de hrană și războinici

mai eficienți – iar azi, sunt oponenți mai valoroși ai concurenților lor (alți bărbați) în curtare. Femeile sunt atente și la aceste indicii legate de caracteristicile atletice ale sexului opus. Un studiu efectuat de psihologul David Buss asupra mai multor mii de femei din diverse culturi confirmă faptul că femeile sunt, în general, atrase de acei bărbați care oferă protecție fizică (1998).

În cea mai mare parte, standardele de frumusețe sunt uniforme în întreaga lume. În toate societățile, frumusețea corporală începe cu silueta unui tânăr sănătos cu vârsta cuprinsă între 17 și 22 de ani, în cazul căruia este evidentă dezvoltarea completă a trăsăturilor sexuale secundare. Trupurile lui Venus și David sunt atât de tinerești pentru că indiciile privind sexul sunt mult mai clar vizibile pe trupurile unor tineri adulți. Spre deosebire de alte mamifere, care se bazează pe miros, noi suntem primate axate pe simțul văzului atunci când facem sau ni se face curte și suntem atrași de ceea ce vedem.

Un standard de frumusețe care variază în funcție de cultură este greutatea corporală. Băștinașii din insulele Hawaii, de exemplu, consideră mai atrăgătoare corpurile mai masive, în vreme ce siluetele zvelte sunt preferate azi în lumea occidentală. Și totuși, chiar și dimensiunile corpului au limite destul de restrânse în curtare. În orice societate, când constituția firavă sau obezitatea interferează cu mesajele emise de trăsăturile sexuale secundare – când abdomenul eclipsează șoldurile sau când unduirea lasă locul unei forme scheletice –, atractivitatea scade.

Descifrarea părților corpului

Reacționăm la forma de ic a lui David, la silueta de clepsidră a lui Venus și la asimetria poziției *contrapposto* grație *legilor Gestalt* ale percepției. *Gestalt*, care în limba germană înseamnă „formă”, se referă la un tipar coerent, la o configurare, la un tot organizat.

Părțile componente ale statuii sunt secundare față de întreg, iar întregul este diferit de suma părților din care este alcătuit. Și totuși, în timp ce observăm imaginea psihologică întreagă, reacționăm la anumite zone separate ale corpului – fesele, picioarele, abdomenul, labele picioarelor și așa mai departe – în același timp.

Parțialism este termenul utilizat în psihiatrie pentru a desemna atracția exclusivă față de o anumită parte a corpului – față de mâini, urechi sau gât, de exemplu. Pentru cei care suferă de un parțialism anormal, precum fetișul pentru laba piciorului, acea parte a corpului, separată de restul, poate stimula senzații sexuale și fantezii intense. Pentru persoanele obișnuite, cu un parțialism normal, zona preferată este, pur și simplu, mai atrăgătoare decât alte părți ale corpului. Bărbații pot fi excitați de vederea sânilor sau a picioarelor, de exemplu, în vreme ce femeile ar putea considera mai plăcute formele umerilor sau ale feselor.

Conform biologului Alfred Kinsey, în vreme ce bărbații apreciază silueta feminină dezbrăcată, femeilor li se pare respingătoare nuditatea frontală a bărbaților.

Evidențierea trăsăturilor de care este atras, parțial, partenerul dumneavoastră vă ajută să deveniți mai atractiv din punct de vedere fizic. Contrar presupunerilor bărbaților, femeilor nu le place neapărat să vadă bicepsii excesiv de dezvoltati sau antebrate cu vene proeminente. Pe de altă parte, bărbaților le plac, în general, mușchii femeilor. Venele femeilor, atenuate de un strat de țesut adipos, nu sunt prea des vizibile. În afară de cazul în care sunt, ele însele, culturiste, femeile nu sunt excesiv de impresionate de mușchii abdominali masculini cu aspect de „scândură de rufe”. Un abdomen plat este atrăgător; umflăturile musculoase nu sunt atrăgătoare.

Un mușchi *rectus abdominis* bine dezvoltat și fâșiile fibroase de țesut conector dezvăluie o formă asemănătoare unui pachet cu șase elemente atunci când nu este acoperit – așa cum este de obicei – de stratului adipos al pielii abdominale. Nu există nici o dovadă conform

căreia femeilor li se pare mai atrăgător un abdomen gen scândură de rufe decât unul cu aspect neted, uniform. Conform psihiatrei Katharine Phillips, coautoare a cărții *The Adonis Complex*, publicitatea și cultura populară i-au determinat pe bărbați să devină la fel de conștienți de formele mușchilor lor pe cât sunt de conștiente femeile de siluetele și greutatea lor (Pope, Phillips și Olivardia, 2000). Imaginile din mass-media de azi stabilesc standarde nerealiste atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

Din ce în ce mai mulți adolescenți și tineri adulți suferă de SDC, *sindromul dismorfic corporal*. SDC este o preocupare obsesivă pentru propriile defecte corporale percepute. „Îmi urăsc corpul” este nemulțumirea obișnuită. Rușinea și umilința îi împiedică pe unii să se apropie de alții pe care îi consideră mai atrăgători. La fel ca în cazul multor tulburări psihiatrice, există diverse stadii ale SDC, mergând de la ușor la sever. Mulți dau vina pe mărimea sau formele lor pentru că nu sunt la fel ca tipurile ideale văzute în filme sau la televizor. Tinerele fete, mai ales, își compară corpurile cu formele mai zvelte din mass-media. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de 548 de fete din clasele V-XII, șapte fete din zece au spus că fotografiile modelelor din reviste le-au influențat imaginea pe care o au asupra perfecțiunii corporale. Cercetătoarea Alison Field, de la Harvard Medical School, care a coordonat studiul, a constatat că aproape jumătate dintre aceste fete considerau că trebuie să slăbească (Field *et al.*, 1999).

Din fericire, în curtare, partea corpului de mai jos de gât joacă un rol mai puțin important decât își închipuie tinerii. Conform concluziilor obținute de Gordon Patzer într-o trecere în revistă exhaustivă a unui studiu asupra atractivității fizice, „Rolul corpului ca element al atractivității fizice se află pe locul al doilea, la mare distanță de față” (1985, p. 160). Dacă toți ar fi obligați să aibă un corp perfect, puțini oameni ar mai face curte.

Potrivit ipotezei potrivirii, oamenii tind să își aleagă parteneri al căror nivel de atractivitate corporală este aproximativ egal cu al lor. Partenerii care se aseamănă din punctul de vedere al atractivității au mai multe șanse să continue relația decât partenerii mai diferiți din acest punct de vedere.

Faptul că suntem mulțumiți de mărimea sau forma corporală imperfectă a unui partener se explică datorită *principiului satisfacției*. De îndată ce întâlnim o persoană suficient de bună – care prezintă doar câteva dintre trăsăturile noastre preferate –, ne simțim satisfăcuți. Căutarea perfecțiunii cedează în fața aprecierii a ceea ce vedem și, cel puțin pentru moment, încetăm să mai căutăm trupul ideal. În schimb, devenim ceea ce psihologii numesc „satisficienți”.

Potrivit lui Herbert Simon, economistul câștigător al premiului Nobel care a inventat acest termen în 1957, un *satisficient* este orice persoană care încetează să mai caute în carul cu fân după ce a găsit primul ac. Din contră, un *maximizator* este o persoană care continuă să caute acul perfect în carul cu fân. Psihologul Barry Schwartz de la Swarthmore College a constatat că satisficienții sunt, în general, mai mulțumiți de alegerile pe care le fac decât maximizatorii. Deoarece sunt prea pretențioși în privința găsirii unui partener și se așază mai greu la casa lor, maximizatorii au mai puține șanse de a avea urmași. De fapt, principiul satisfacției valabil în cazul curțării garantează existența unui număr suficient de satisficienți care privesc aspectele pozitive ale corpului partenerului.

Gâturi și gâturi

Gâtul unei femei este mai subțire și, proportional, mai lung decât cel al unui bărbat. Structura osoasă a centurii scapulo-humerale a femeii este evident mai delicată. Gâtul mai gros al unui bărbat este marcat de un „măr al lui Adam” mai ascuțit și mai proeminent. În comparație,

„mărul lui Adam” al femeii este mai mic și mai plat ca aspect. Deoarece gâtul dezvăluie o diferență între sexe, atât bărbații, cât și femeile au doar de câștigat arătându-și, nu acoperindu-și gâtul în curtare.

Ce spun umerii

Umerii, perechea de centuri scapulo-humerale care leagă brațele de trunchi, sunt considerați atrăgători în întreaga lume. Forma lor orizontală și unghiulară constituie semnătura trupului uman, îi conferă silueta cu umeri dreپți. Mușchii deltoizi, rotunjiți, din partea de sus a brațelor, le atenuează ascuțimea grație conturului lor unduos. Aceste părți ale corpului care atrag atât de mult privirile ies și mai mult în evidență grație pernitelor pentru umeri, care le subliniază lățimea și grație bluzelor care lasă umerii goi și a mânecilor pufoase care expun rotunjimea deltoizilor.

În cartea lor intitulată *Instant Style*, Emily Cho și Neila Fisher scriu: „Credem că, în lumea modei, unul dintre cele mai bune atribute «cu care te naști» este o pereche minunată de umeri” (1996, p. 40). Umerii subestimați vă sunt evaluați cu acuratețe în această carte. Formele și mișcările lor sugestive atrag la fel de multă atenție ca sânii, fesele și talia. Umerii au foarte multe de spus în curtare, la fel ca și în modă, în actorie și în dans. Așa cum se spune, o ridicare din umeri face cât o mie de cuvinte.

Deși nu se află în capul listei părților celor mai atrăgătoare ale corpului bărbătesc, în cazul femeilor umerii sunt una dintre cele mai expresive părți ale corpului. Controlate, ca mușchii expresiilor feței, de nervi viscerali speciali, mișcările umerilor sunt impulsive, volatile și seducătoare. Rotunjimea și catifelarea lor atrage privirile spre clavicula mai delicată a femeii, spre gâtul ei grațios, spre pielea ei mai fină. Seara, femeile își pot dezveli umerii pentru a reflecta lumina artificială. Luminozitatea pielii atrage atenția

asupra gâtului și a părții superioare a corpului, înseninând fața și ochii.

Deoarece umerii denotă putere, femeile preferă bărbații cu umeri mai mari. Studiile spun că atât bărbații, cât și femeile consideră umerii mai lați ai bărbaților ca fiind „mai atrăgători” decât cei înguști (Horvath, 1979). Mărimea și forma lor atunci când sunt îndreptați definesc o postură impunătoare din punct de vedere fizic numită *etalarea lățimii*. Din punct de vedere biologic, impresia de forță pe care o generează umerii a evoluat dintr-o postură de dominație a tuturor vertebratelor adoptată de pești, reptile, mamifere și primat. Pentru a da impresia de forță fizică, bărbații și alți masculi cu coloană vertebrală oferă privirilor versiuni mai mari ale propriilor corpuri, pentru a părea mai înalți decât sunt de fapt. Codul se întoarce, oferind privirii partea cea mai mare a corpului pentru a-și induce în eroare rivalii; broaștele se umflă în mod înșelător pentru a părea mai mari; cameleonii afișează partea mai dezvoltată a corpului pentru a părea mai mari; gorilele se bat cu pumnii în piept pentru a-și arăta forța.

Umerii femeilor sunt mai mici pentru că claviculele lor sunt mai scurte, mai subțiri și situate orizontal. Umerii bărbaților sunt mai mari pentru că claviculele lor sunt mai lungi, mai groase și se înalță în lateral, ieșind proeminent în exterior.

Comunicarea directă a pieptului

Trunchiul unei femei este mai lung decât cel al unui bărbat în raport cu înălțimea corporală totală. Toracele unei femei (între gât și diafragmă) este mai scurt, conic și înzestrat cu sâni. Toracele unui bărbat este mai lung și are vestigii mamare cu sfârcuri feminine. În curtare, trunchiul dezgolit al unui bărbat nu este atât de plăcut privirii cât crede el. Iar dacă își dezgolește trunchiul, ar trebui să știe că, potrivit unui sondaj recent efectuat de revista *Cosmopolitan*

în rândul cititoarelor ei, 68% dintre acestea preferă ca trunchiul să nu fie acoperit de păr. Femeile mai în vârstă chestionate de câțiva cercetători de la Cambridge University preferă piepturile păroase. În vreme ce preferința pentru umerii bărbaților este constantă, cea privind părul de pe piept se schimbă în timp.

Femeile consideră că trunchiurile de mărime medie ale bărbaților sunt mai atrăgătoare din punct de vedere fizic decât cele mari, asemănătoare butoaielor. Studiile arată că trunchiurile precum cel al lui Charles Atlas sunt considerate, în general, neatrăgătoare (Beck *et al.*, 1976). Per ansamblu, femeilor li se par mai atrăgătoare trunchiurile masculine de mărime medie și preferă constituția musculară mezomorfă în detrimentul celei rotunde endomorfe sau al celei slabe, ectomorfe. Rezumând studiile efectuate asupra atractivității adulților, Gordon Patzer scrie : „Fizicul preferat în proporție covârșitoare este constituția medie sau moderată. Fizicul cel mai puțin preferat în proporție covârșitoare este cel obez sau supraponderal, în vreme ce, în privința trupurilor slabe sau subponderale, părerile sunt ușor nefavorabile” (1985, p. 158).

Pieptul mai îngust și mai puțin muscular al femeii prezintă sâni proeminenți. Volumul sânilor se mărește după pubertate cu unicul scop de a transmite un mesaj privind sexul. În cazul celor mai multe mamifere, glandele mamare nu se dezvoltă decât aproape de sfârșitul sarcinii. În cazul oamenilor, dezvoltarea țesutului adipos al sânilor este una dintre primele schimbări vizibile ale pubertății. Conform biologului Caroline Pond, depozitele de grăsime nu îndeplinesc nici o funcție fiziologică în timpul alăptării (1997). Femelele de cimpanzeu și ale altor primate au sâni care se umflă doar atunci când sunt plini cu lapte. Dacă o maimuță antropoidă care are pui nu alăptează, sâni ei sunt plați. Motivul pentru care sâni femeii par a fi plini în permanență este de a comunica un semnal vizual : „Sunt femeie”.

Deoarece poziția frontală a sânilor și forma lor emisferică sunt greu de ignorat, atât bărbații, cât și femeile îi observă. Sâni atrag

privirile bărbaților și stimulează simțul lor tactil. Sâni semnaleză maturitate sexuală și spirit matern și sugerează fertilitate. În curtare, sâni transmit semnale încărcate de sens, dar nu sunt la fel de semnificativi ca fața sau silueta-clepsidră. Așa cum a dovedit actrița Audrey Hepburn, frumusețea feminină nu depinde de o pereche de sâni proeminenți.

În ciuda opiniei încetățenite, studiile interculturale nu sprijină noțiunea conform căreia bărbații occidentali au o fixație legată de sâni. În insulele Trobriand din Noua Guinee, de exemplu, unde femeile nu își acoperă sâni, bărbații Trobriand îi critică sever. Conform antropologului Bronislaw Malinowski, autorul cărții *The Sexual Life of Savages*, *nutaviya* este cuvântul ce desemnează sâni plini, fermi, rotunzi pe care îi preferă bărbații. *Nupipisiga* este numele sânilor mici, nedezvotați ai fetelor. Un alt termen indigen seamănă sâni lăsați cu „fructele coapte care atârnă”. Un al patrulea termen compară sâni mici cu „rădăcinile aeriene ale pandanusului”.

Există surprinzător de multe variații în legătură cu ce le place și ce nu le place oamenilor la un trunchi. În anii '70, un studiu englezesc efectuat asupra unor bărbați și femei cu vârste cuprinse între 20 și 27 de ani a concluzionat că femeile cu siluete unduioase, rotunde, endomorfe – ca silueta lui Venus din Milo sau ca aceea a lui Marilyn Monroe – erau considerate semnificativ mai atrăgătoare decât femeile cu aspect muscular mezomorf sau zvelt ectomorf (Stewart *et al.*, 1973). În zilele noastre, toate cele trei tipuri de corp par a fi atrăgătoare. Silueta cu membre lungi, cu umeri înguști, cu aspect ectomorf a balerinelor, a modelelor și a actrițelor subțiri, dar musculoase precum Calista Flockhart este atrăgătoare pentru că e mai fotogenică în reviste și la televizor. Popularitatea sporturilor pentru femei face ca silueta cu umeri lați, șolduri înguste și aspect mezomorf a gimnastelor, a jucătoarelor de tenis și a cântărețelor precum Madonna să fie, de asemenea, atrăgătoare.

Linia șoldurilor și a fundului

Studiile privind atractivitatea umană au constatat că talia zveltă este „cea mai atrăgătoare”, atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor (Horvath, 1979). Dacă bărbații evaluează femeile, atractivitatea crește pe măsură ce talia se îngustează în raport cu lățimea șoldurilor. Dar șoldurile considerate „prea înguste” sunt mai puțin atrăgătoare decât cele „un pic prea late”. Desigur, mărimea șoldurilor poate fi ajustată foarte ușor cu ajutorul hainelor.

În termeni absoluți, șoldurile unei femei sunt mai mari decât ale unui bărbat. Pelvisul ei este mai scurt, dar mai lat și mai adânc și iese mai mult în afară decât al lui. Curbura în S a coloanei ei vertebrale în zona lombară are un arc interior mai vizibil pentru a accentua rotunjimea fundului, situat mai jos decât al bărbatului. În plus, articulația coxofemurală mai mare și trohanterul mai mare al coapsei ei (partea proeminentă a osului coapsei) sunt mai late, făcând ca șoldurile ei să fie și mai late. Abdomenul unei femei este mai neted și mai rotund, iar ombilicul ei e situat mai în adâncime. Expuse ostentativ privirii de către dansatoarele din buric, aceste trăsături feminine joacă rolul principal în dansuri din întreaga lume, precum hula, rumba și cancan.

Deoarece mișcările șoldurilor în timpul dansului sugerează gesturile ritmice ale bazinului în timpul actului sexual, mișcările lor înainte și înapoi sunt recunoscute în mod universal ca fiind provocatoare. În curtare, rădăcinile biologice ale expunerii și mișcărilor șoldurilor sunt foarte adânci, așa cum o demonstrează și dansul pre-coit gen „rumba” al masculului de porcușor de Guineea. Pentru a fi mai atrăgător, acesta își mută greutatea corporală înainte și înapoi, sprijinindu-se pe picioarele din spate, legănându-se ritmic în fața femeiei (Bradbury și Vehrencamp, 1998).

Șoldurile nu sunt expuse nicăieri mai ispititor decât pe MTV, canalul TV muzical. Când cântă bărbații, femei cu coapsele dezgolite

dansează în jurul lor pe tocuri înalte, iar șoldurile lor se mișcă pe ritmul muzicii. Când cântă femeile, propriile lor pelvisuri se mișcă și se leagănă pe ritmul muzicii. Își rotesc șoldurile în timp ce se apropie de camera de luat vederi și își leagănă fundul încolo și înapoi în timp ce se îndepărtează. Întorcându-se din nou cu fața, zâmbesc, întind o palmă și scot în evidență un șold.

Unduiosul fund al ființelor umane este unic în rândul primatelor. Când noi, oamenii, am început să mergem în două picioare acum patru milioane de ani, mușchii *gluteus maximus* și-au schimbat poziția pentru a ne permite să ne așezăm confortabil. Maimuțele neantropoide și cele antropoide au posterioare fără formă, în general plate, neconfortabile pentru șezut, dar, atunci când o femelă intră în călduri, pielea ei sexuală se umflă, constituind un semn vizibil al faptului că este pregătită pentru împerechere. Pentru a se asigura că partenerul ei observă, se întoarce cu spatele, prezentându-și fundul.

În cazul ființelor umane, după vârsta de 12 sau 13 ani, fundul feminin este în permanență „umflat”. Forma și mărimea lui emit un mesaj sexual persistent spre ochii bărbaților. Femeile își prezintă fundurile prin mișcări precum aplecările înainte, așezarea pe genunchii altora sau dansând cancan. Moda, de la rochiile cu turnură la blugii de firmă, accentuează formele rotunjite ale fundului feminin. Ca și sânii, un fund rotunjit denotă vulnerabilitate și emite mesajul tactil: „Pot fi atinsă”.

La fel cum bărbații observă fundurile cu forme plăcute, femeile apreciază fundurile masculine unduioase. Femeile consideră fundurile obraznice, mai mici, ca fiind cele mai atrăgătoare din punct de vedere fizic. Studiile arată că partea cea mai puțin plăcută a corpului unei femei sau al unui bărbat este un fund prea mare.

Studierea din punct de vedere științific a diferențelor fizice dintre bărbați și femei a început în 1871. În *Originea omului și selecția*

sexuală, Charles Darwin a identificat selecția sexuală cu o forță care trebuie luată în considerare în studierea evoluției speciei umane. Darwin a descoperit că selecția sexuală funcționează în tandem cu principiul său mai bine cunoscut, cel al selecției naturale. În anii '70, selecția sexuală a devenit un domeniu fervent de cercetare și continuă până în prezent ca un subdomeniu-cheie al biologiei. El include studiul trăsăturilor sexuale secundare și al rolului alegerii masculine și feminine în selectarea unui partener. Grație descoperirilor științifice de la Darwin și până în prezent, înțelegem acum modul în care atrag diferențele dintre sexe.

În următorul capitol voi discuta modalitățile de optimizare a indiciilor naturale ale sexelor grație unei invenții exclusiv umane: îmbrăcămintea. Leopardul nu-și poate schimba petele pentru a fi mai atrăgător în curtare, dar noi putem face acest lucru – și îl facem.

Hainele și podoabele: îmbrăcați-vă astfel încât să generați obsesii

*Uită acea veche zicală hippy : ești ceea ce mănânci.
În lumea modernă, ești ceea ce porți.*

Suzy Gershman

*Îmbrăcămintea ar trebui să se miște întotdeauna
odată cu corpul dumneavoastră. Moda este o
extensie a limbajului trupului. O haină nouă creează
o nouă postură – și o nouă atitudine – la cel
sau cea care o poartă.*

Véronique Vienne

În curtare, hainele și ornamentele au rolul de a controla ochii celui care privește. Vă împodobiți corpul cu linii, pete, texturi, culori și contraste pentru a determina privirea să se înalțe spre fața dumneavoastră, să coboare spre picioare și glezne și să se îndrepte, în lateral, spre umeri, încheieturile mâinilor și mâini. Marcându-vă cele mai frumoase trăsături prin modele, materiale și accesorii care ispitesc privirile, atrageți atenția direct spre ele – și, în același timp, îndepărtați privirile de părțile mai puțin plăcute ale corpului. Alegerea reverului, a gulerului, a nasturilor, a mânecilor, a manșetelor și a pantofilor influențează extrem de mult modul în care vă percep ceilalți și felul cum interacționează cu dumneavoastră. Sunteți o persoană specială, un artist, un cowboy sau o persoană ca oricare

alta, parte a unei corporații în care toți par clonați sau trași la indigo? Oricare dintre aceste personae (sau toate) poate fi atrăgătoare în curtare. Întrebarea principală este: veți lăsa o impresie de durată sau vă veți pierde în mulțime?

Povestea bibliotecarei

În fiecare zi, plecând de la școala unde lucrează ca bibliotecară, merge spre casă cu trenul de 5 : 10. În fiecare zi ocupă același loc – la jumătatea vagonului, pe partea dreaptă –, iar stilul îmbrăcăminteii ei este același. Îmbrăcăminteii ei de zi cu zi, de o tonalitate neutră, este un studiu al simplității. Poartă un pulover bej strâns pe gât, o haină bej, pantaloni bej și pantofi maro deschiși, comozi, cu șireturi simple, maro.

Drept machiaj, are două pete de roșu pe obraji. Nu folosește rimel, creion dermatograf sau ruj. La urechi, poartă cercei de aur cu diametrul de jumătate de centimetru. Are păr scurt, sărmos și permanentat care seamănă cu o șapcă, iar ochelarii ei cu rame de culoarea chitului completează portretul. Deși are un chip plăcut și o siluetă în formă de clepsidră, foarte puțini bărbați i-ar face curte. Zecimală Dewey bej*, o haină ternă din pânză gri în stil academic, ca un giulgiu, îmbrăcăminteii ei spune: „Ignoră-mă”.

Și bărbații o ignoră. Este arhicunoscut faptul că mulți bărbați nu sunt observatori atenți ai modului în care se îmbracă femeile. La niveluri inferioare ale creierului însă, în modulele subconștiente ale sistemului limbic, unde iau deciziile legate de curtare, foarte puține detalii scapă „atenției” lor. Bărbații simt când o femeie se îmbracă pentru a fi văzută și când se îmbracă pentru a se ascunde, pentru că hainele ei vorbesc un limbaj nonverbal pe care ei îl înțeleg la nivel emoțional.

* De la sistemul zecimal Dewey, folosit pentru clasificarea cărților în biblioteci, bazat pe numere din trei cifre extinse cu o zecimală pentru a indica subclasele (n.r.).

Atracția blugilor

Dacă ar fi dorit să fie observată, bibliotecara ar fi purtat o altă culoare, nu bej. Singură, o culoare ca griul-deschis sau o nuanță gălbui-marou este obositoare, neinteresantă și banală. O persoană îmbrăcată complet în bej pare conservatoare, pasivă și neutră. Bejul este o culoare de fundal folosită adesea la zugrăvirea pereților corporațiilor, iar hainele bej fac ca persoanele care le poartă să treacă, de asemenea, nevăzute, neobservate și să se piardă în fundal.

Pentru a vă spori vizibilitatea, îmbrăcați-vă, de exemplu, în albastru. Spre deosebire de bej, albastrul atrage puternic privirile. La fel ca rudele noastre, maimuțele neantropoide și cele antropoide, și noi avem o genă care codifică informații specifice pentru pigmenții sensibili la lumina albastră. În picturile rupestre preistorice a fost găsită o substanță colorantă albastru-indigo, folosită de asemenea, acum patru mii de ani, pentru vopsirea lânii. Astăzi, albastrul – împreună cu roșul – este culoarea preferată în cea mai mare măsură de adulți. Din punct de vedere simbolic, albastrul reprezintă tandrețea și adevărul. Din punct de vedere psihologic, albastrul comunică o stare de spirit plăcută, sigură și blândă.

Un material atrăgător în curtare, purtat atât de bărbații, cât și de femeile din întreaga lume, este drilul albastru. Când se decolorează, drilul adoptă culorile pastel ale cerului senin, culori care înveslesc, schimbând în bine starea de spirit. Percepem culoarea cerului albastru folosită de Levi's[®] ca fiind veselă, accesibilă și „prietenoasă”. Mult diluat cu alb, drilul decolorat evocă sentimente prietenești în sufletele celor care îl văd și facilitează apropierea lor. Îmbrăcăminte în culori pastel este mult mai agreabilă decât hainele în culori primare, agresive, care par să facă salturi înainte și să strige pentru a atrage atenția.

Aspectul artizanal și șifonat al texturii diagonale a drilului face din acesta un material „lejer” care aparține în mod clar curentului

modei informale. Vizual și tactil, asprimea drilului se opune formației pantalonilor călcați la dungă. Îmbrăcându-vă informal în Levi's[®], emiteți un mesaj de modestie care îi determină pe cei care vă văd să se simtă în largul lor. Un mesaj subtil provine și de la micuța etichetă roșie de pe fesa dreaptă. Marcându-l cu roșu aprins, mica, dar evidenta etichetă stacojie atrage atenția asupra fundului.

Începând deja din 1955, odată cu lansarea filmului *Rebel fără cauză*, blugii au fost croiți pentru a evidenția fundul persoanei care îi poartă. În posterele de studio pentru acest film, James Dean își expunea privirilor fundul, stând în picioare întors cu spatele și ținându-și mâinile înfipite în buzunarele din spate ale blugilor. Dacă Dean ar fi fost un alt fel de primată, nu om, am spune că își prezenta fundul în același mod în care maimuțele neantropoide și antropoide și le afișează într-un gest cu conotație sexuală. Întorcându-și spatele vulnerabil, Dean emitea un mesaj sugestiv pentru a spune: „Sunt accesibil”.

Prezentarea fundului în blugi a devenit modă în 1977, când Brooke Shields, atunci în vârstă de 15 ani, s-a aplecat în față într-o reclamă la blugi Calvin Klein. Printre primat, fundul rotund al oamenilor este un indiciu nonverbal unic datorat mușchilor adaptați posturii verticale (gluteul mare) și, în cazul femeilor, țesutului adipos depus în vederea sarcinii. Reclamele lui Brooke din reviste au afirmat din punct de vedere grafic puterea blugilor în curtare. Propriei întrebări cu iz de flirt – „Știți ce se află între mine și blugii mei Calvin Klein?” – modelul adolescentin îi răspundea sfios: „Nimic”.

Conform NASA, circumferința medie a fundului este de 99,56 cm la bărbați și 94,99 cm la femei. Femeile au funduri mai pline, mai rotunde, dar fundurile ambelor sexe pot fi puse în mod plăcut în valoare grație blugilor. Blugii femeii se mulează pe formele unduioase ale feselor, coapselor, rotulelor și gambelor. Blugii largi ai bărbatului sporesc,

În aparență, grosimea picioarelor, atât a coapselor, cât și a gambelor. În cazul tuturor blugilor, atât al celor pentru bărbați, cât și al celor pentru femei, linia verticală proeminentă trasată de materialul care acoperă fermoarul și pliurile orizontale ce se formează deasupra cusăturilor din partea de sus a coapselor conduc privirea spre punctul central unde se întâlnesc picioarele și pelvisul. Din punct de vedere vizual, această zonă intimă a corpului este mai evidentă în cazul blugilor decât în cazul rochiilor, fustelor sau pantalonilor cu o cusătură mai joasă între picioare.

Semnalele nonverbale codificate în pantaloni, fuste, bluze, centuri, bijuterii, încălțăminte, pălării și tatuaje adaugă puncte de referință revelatoare trupurilor noastre verticale, bipede. Așa cum observa antropologul Edward Hall, ornamentele corporale emit în permanență mesaje sub forma unor „gesturi nemiscate”. Încadrarea trunchiului cu ajutorul pernitelor pentru umeri afirmă o postură sigură de sine pe parcursul întregii zile. Cravata verticală vă „înalță” fața și bărbia. O beretă purtată pe o parte dă impresia unui cap înclinat într-un gest prietenos. Un imprimeu cu un chip zâmbăreț purtat pe un tricou vă face să păreți prietenos întreaga zi. Gesturile codificate în îmbrăcăminte transmit informații credibile despre vârsta, sexul, statutul social, orientarea sexuală și starea dumneavoastră de spirit – și despre dorința nerostită de a fi ascuns sau văzut. Opțiunile legate de modă în curtare sunt infinite, însă, ca un actor care alege cum să-și joace rolul, dumneavoastră decideți.

Se potrivesc pantofii?

Nimic din ceea ce purtați nu este mai expresiv decât încălțăminte. „Pantofii sunt cheia identității umane”, spune Sonja Bata, fondator al Muzeului „Bata” al Încălțăminteii din Toronto. În curtare, încălțăminte joacă un rol senzual. Mesajul secret al încălțăminteii își are originea

într-o stranie realitate anatomică : labele picioarelor noastre și organele noastre sexuale se învecinează în zona senzitivă a lobului parietal. Deoarece hărțile tactile ale labelor picioarelor și ale organelor genitale se întâlnesc în creier, atingerea celor dintâi sugerează atingerea celor din urmă. Labele sunt la fel de timide, sensibile la gâdilat și sexy, iar noi le expunem în încălțăminte ca și când ar fi fetișurile noastre private.

Există mărturii din preistorie care susțin ipoteza că toate persoanele au un fetiș pentru pantofi.

Ființele umane își decorează sandalele și pantofii încă de la începutul erei neolitice, de acum zece mii de ani. Conform arheologilor care le-au găsit în case, morminte și cimitire străvechi, cele mai vechi sandale aveau deja sute de variante. Stilul în materie de încălțăminte a fost important încă de la început, iar pantofii de azi spun foarte multe despre ținutele și obiectivele noastre în curtare.

Încălțăminte femeilor dezvăluie personalitatea și unicitatea de parcă ar spune: „Sunt o persoană specială”. Încălțăminte bărbaților este parte a unei uniforme care marchează apartenența la un grup. Pantofii bărbaților spun: „Sunt un atlet”, „Sunt un cowboy de oraș” sau „Sunt în echipa de management”.

Secretele încălțăminte femeilor

Pentru femei, încălțăminte cea mai atrăgătoare este cea care „dezvăluie”. Sandalele cu barete subțiri în jurul gleznelor dezvălesc strategic degetele, călcâiele, gleznela și partea de sus a picioarelor sau cea de deasupra. Pantofii care dezvăluie atrag atenția asupra oaselor subțiri, a încheieturilor mici și a delicatelor tendoane ale lui Ahile. Ochii bărbaților sunt atrași de gleznela zvelte, unduioasă care urcă din pantofii deschiși, fără barete sau șireturi sau cu tocuri

înalte, și de decupajele care dezvăluie despărțitura dintre primele două degete. Sandalele de seară din plastic transparent cu tocuri de peste șapte centimetri și barete subțiri și negre evidențiază în mod artistic degetele dezvelite care, mici și vulnerabile, par drăguțe și asemănătoare cu cele ale unui copil. Deoarece arată supunere și cedează putere, încălțăminte care dezvăluie nu ar trebui purtată în dormitor.

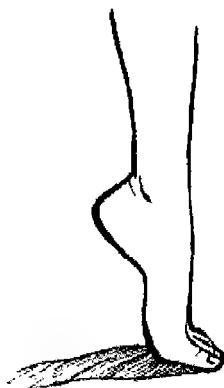
Bărbaților le plac și pantofii strânși pe picior care îl acoperă, la femei, evidențiindu-i însă conturul suplu. Cu șireturile lor strânse, pantofii călduroși, care se leagă, transmit mesaje sugestive de reținere fermă. Antropologul Alan Dundee crede că pantofii cu șireturi transmit un mesaj sexual implicit: „Piciorul care se potrivește perfect în pantof – este un act identic cu cel al introducerii unui deget printr-un inel. Există, de fapt, o reprezentare iconică a actului sexual” (Kastor, 1994, p. 30).

Printre pantofii obișnuiți, care se leagă cu șireturi se numără ghetele înalte, pe gleznă, din anii 1900, cizmele din anii '70 ce urcau până la jumătatea gambei, strânse pe picior, și pantofii înalți, pe gleznă, lăcuți și strălucitori purtați de solista pop Madonna în anii '80. Cizmele de velur înalte, strânse pe picior, cu tocuri medii și bretele cu cataramă peste partea superioară a labei piciorului sunt eficiente în curtare și în zilele noastre. În stilurile „reținute” de genul acesta, mijlocul de expresie este constituit de cătușe.

Pentru un aspect atrăgător, renunțați la încălțăminte fără toc și purtați tocuri înalte. Chiar și tocurile de mică înălțime dau o formă mai frumoasă fundului dumneavoastră, vă întăresc gamba și vă pun în valoare gleznele. Tocurile adaugă un aspect eteric, făcându-vă corpul să pară că se înalță și sfidează forța gravitațională a Pământului. Din punct de vedere estetic, tocurile fac, de asemenea, ca picioarele dumneavoastră să pară mai lungi în raport cu mărimea corpului. Prin aplicarea principiului biologic al mimării, picioarele pe tocuri înalte seamănă cu picioarele subțiri și tinere ale unei fete de 18 ani.

Tocurile înalte le plasează pe cele care le poartă pe o poziție precară, pe vârful picioarelor. Acest fapt determină deplasarea înainte a centrului de greutate al corpului, cauzând o aplecare compensatoare înainte. Deja proeminente conform standardelor primatelor, fesele ies în evidență cu 25 % mai mult. Atât tocurile înalte, cât și ghetetele de cowboy determină fundul să iasă în evidență. Faptul de a purta tocuri contractează ambele extremități ale mușchiului gambei, sau *gastrocnemian*, pentru a subția și întări partea din spate a gambei. În același timp, gleznele se înalță proeminent în pantofi pentru ca toți să le vadă. Efectul de ansamblu este atât de uluitor, încât, probabil, tocurile nu vor înceta niciodată să mai fie la modă.

Tocurile înalță piciorul femeii pe vârfuri. Gleznele par mai subțiri, mușchii gambei par mai fermi, picioarele par mai lungi. Trupul ei înălțat pare să sfideze atracția gravitațională a Pământului



Voodoo pentru pantofi

O iluzie optică face ca picioarele femeilor să pară mai mici în pantofi stil Chanel. Lansați în anii '50 de Coco Chanel, pantofii de damă în culori deschise aveau vârful închis la culoare, ieșind, astfel, în evidență. Contrastul dintre pantofi și vârfurile lor mai închise la culoare făcea ca, printr-o iluzie optică, lungimea verticală a picioarelor să pară mai mare, iar picioarele să pară mai „subțiri”. Deși modelul Chanel clasic este demodat, principiile vizuale cuprinse în designul lui sunt aplicate în cazul multor

pantofi de damă din zilele noastre. Pantofii stil Chanel „micșorează”, ca prin magie, piciorul cu o mărime sau chiar cu trei mărimi dintr-o privire.

Pantofii bărbătești denotă forță

Pantofii sunt unul dintre primele lucruri pe care le observă femeile. Un stil potrivit pentru bărbați atunci când fac curte este dat de încălțăminte cu talpă groasă. Acest gen de încălțăminte, dominant din punct de vedere psihologic, este menit să sporească mărimea și forța masculine și să accentueze mersul tanțos. Este simbolizat de ghetetele cu tălpi zimțate și vârf ascuțit purtate de tinerii britanici din anii '50, de botinele de velur cu șireturi purtate de clasa mijlocie în anii '50 și '60, de ghetetele Timberland ale anilor '70 și de agresivele ghetete Doc Marten purtate de tinerii din zilele noastre. Stilurile de încălțăminte bărbătească precum botinele, bocancii și pantofii albi cu baretă au, de asemenea, tălpi groase. Stilurile dominante sunt robuste – late, groase și grele – pentru a accentua mărimea piciorului și abilitatea sa de a călca ritmic în pământ. Nu pentru că el (sau ea) ar avea nevoie de acest gest, firește, dar simbolismul există pentru a fi observat.

Cea mai veche încălțăminte pentru bătaii ritmice în pământ sunt sandalele din Egiptul antic cu imagini ale inamicilor pictate pe tălpi. În zilele noastre, legarea șireturilor a devenit o activitate învățată, dar bătaile ritmice în pământ sunt innăscute. Conform biologului Irenaus Eibl-Eibesfeldt, chiar și copiii născuți surzi sau nevăzători bat ritmic cu picioarele în pământ când sunt mânioși. Bătaile din picioare, adaugă el, au evoluat ca o „mișcare ritualizată de atac” (Eibl-Eibesfeldt, 1970, p. 96). Imaginea unor pantofi care bat ritmic în pământ pun trunchiul cerebral în alertă prin mesajul agresiv subliminal. La nivel subconștient, suntem alertați de ghetetele cu tălpi groase și percepem pericolele masculine pe care acestea le reprezintă.

Ghetele înseamnă putere și, așa cum spunea Henry Kissinger, câștigător al premiului Nobel pentru pace, „puterea este un afrodisiac prin excelență”.

Popularizând cizmele groase, cu cataramă, de motociclist, Marlon Brando în *Sălbaticul* (1954) și Peter Fonda în *Easy Rider* (1969) au consolidat rolul încălțămintei ca declarație de modă menită să marcheze în mod figurat persoanele care dețin controlul. Ghetele sugerează forță prin faptul că măresc înălțimea și statura psihologică a celui care le poartă. Conferă mai multă forță mersului și sporesc stabilitatea, făcând ca postura să fie mai impunătoare. Contactul confortabil al tălpii unei ghete cu *corpusculii Paccini* sensibili la presiune din partea inferioară a piciorului oferă o senzație de siguranță tactilă și sprijină tendoanele lungi care coboară de la mușchii de sus până în laba piciorului. De asemenea, ghetele stabilizează încheieturile gleznelor. Adaptându-se la nevoile fizice ale picioarelor noastre – și la nevoia psihologică de putere a creierului nostru reptilian –, încălțămintea Doc Martens ne ajută să stăm mai drekți, să părem mai puternici și să ne simțim mai siguri în locurile întunecate ale junglei urbane.

Atrăgătoare și pentru femei, dar cu un efect redus în curtare este încălțămintea „pretențios de elegantă” a unui bărbat. Pantofii aparținând acestui stil denotă supunere, sunt înguști, au o parte superioară mai ușoară, au tălpi subțiri și se îngustează spre vârfuri. Clasicii pantofi pretențios de eleganți includ modelul ascuțit, *winkle-pickers* purtați de tinerii britanici ai anilor '50, *Beatle boots* cu vârfuri ascuțite ale anilor '60 și mocasinii Gucci din zilele noastre, asemănători cu papucii de casă. Tassel slip-ons, Hush Puppies și pantofii italieni creați de Lorenzo Banfi sunt exemple tipice ale acestui stil de încălțămintă mai puțin amenințător care atenuează mărimea dizgrațioasă și aspectul neatrăgător al piciorului masculin. Datorită aspectului lor mai suplu, mai îngust, mai vulnerabil, pantofii grațioși denotă o stare de spirit sensibilă și receptivă.

Tenișii lui și ai ei

La fel ca ghetetele, tocurele înalte și pantofii eleganți, tenișii au multe de spus în curtare. Tenișii au fost popularizați de James Dean în *Băieți și fete* (1955) și de fanii adolescenți ai lui Elvis Presley în *Prietenie cu cântec* (1957). Tenișii au găsit o cale de ieșire din formalitatea pantofilor de piele, tipică mediului de afaceri, pentru a exprima o atitudine mai bună, mai blândă față de picioare și pentru a impune stilul de viață informal pe care îl reprezintă.

Liniile îndrăznețe și contrastele între culori tipice încălțămintei sport, pentru alergat și antrenamente exprimă tinerețe și formă fizică bună (adesea mai mult teatrală decât reală). În curtare, tenișii confirmă promisiunea energiei și entuziasmului. Nailonul flexibil de deasupra și talpa moale și groasă din latex sau vinil demonstrează atașament față de nonconformism și confort în detrimentul modei și al stilului.

Véronique Vienne, autoarea cărții *The Art of the Moment*, avertizează că tenișii ar trebui să stabilească aspectul hainelor pe care urmează să le purtați – nu viceversa. (1997)

În tandem cu însemnele mărcilor sportive producătoare, care atrag privirile, cu liniile ce se întretaie și cu mișcările unduioase, albul tenișilor atrage privirea direct spre picioare și spre nuanțele lor sugestive. Cu tălpile lor de peste un centimetru grosime, tenișii le impun celor care îi poartă un mers afectuos, „împiedicat”, ce amintește de vremea copilăriei. În comparație cu mersul mai lin impus de pantofii cu tălpi subțiri, tălpile elastice ale tenișilor comunică mai puțină coordonare și mai puțin *savoir faire*. Aceasta este diferența dintre mânușile copiilor, cu un singur deget, și cele din piele fină ale adulților.

Revistele *People* și *Us* publică adesea fotografii cu diferite cupluri celebre care se plimbă pe străzile din Hollywood și L.A. încălțate cu

teniși asemănători. Purtând teniși asemănători, partenerii se simt mai apropiați sufletește grație principiului izopraxismului. Încălțăminte sport este orientată spre acțiune, iar partenerii, potrivindu-și ritmul de mers grație faptului că folosesc același tip de încălțăminte, realizează o conexiune. Parcă ar pași fiecare în pantofii celuilalt.

În curtare este întotdeauna atrăgător faptul de a purta teniși pentru a scoate la iveală copilul din tine.

Semnalele emise de picioare

O importanță vitală în curtare o are modul în care structurați forma și conținutul spațiului dintre pantofi și linia taliei. Ornamentele din această zonă au menirea de a acoperi, modifica sau accentua culoarea, grosimea, lungimea, forma, îngustarea gradată și textura picioarelor dumneavoastră. Pentru a obține cele mai bune rezultate, semnalele picioarelor ar trebui să fie atent coordonate cu mesajele emise de încălțăminte. Deoarece dau impresia unor picioare mai groase, pantalonii cu tivul îndoit în sus se potrivesc mai bine cu pantofi mari, grei, care ancorează stabilitatea posturii bărbatului. Cu ajutorul fustelor care lasă să se vadă curbura gambelor acoperite de ciorapi, tocurile înaltă mai bine corpul femeii deasupra planului pământului.

În filme produse de-a lungul mai multor decenii – în timp ce fugeau de gorile, șopârle uriașe sau marțieni – eroii, bărbați cu pantaloni și ghete, au sărit în ajutorul eroinelor îmbrăcate în fuste și purtând tocuri, când femeile își scrânteau gleznele, se împiedicau și cădeau la pământ. Vremurile s-au schimbat, iar femeile de astăzi joacă roluri în plină acțiune, precum rolul Angelinei Jolie în *Tomb Raider* și Cameron Diaz în *Îngerii lui Charlie*. Această schimbare reflectă o nouă tendință în curtare, spre androginie, când tinerele femei se comportă mai mult ca bărbații și viceversa. Așa cum ar fi

de așteptat, egalitatea tot mai deplină dintre sexe se reflectă în îmbrăcăminte.

Bărbații și femeile din generația X, născuți între 1965 și 1979, sunt mai androgini în modul de a se îmbrăca decât sunt cei născuți în timpul mării explozii demografice din SUA, după al doilea război mondial, sau vârstnicii din perioada *Ozzie & Harriet*. În ultimele două cazuri menționate, bărbații și femeile se îmbracă diferit pentru a spori contrastele dintre cele două sexe. Generația X se îmbracă în așa fel încât să le reducă la minimum. La fel ca bărbații din generația X, femeile din această generație poartă sandale, teniși, încălțăminte cu talpă groasă sau ghete cu tricouri, maiouri și blugi. Îmbrăcându-se, vorbind și comportându-se la fel atunci când fac curte, bărbații și femeile acestei generații se simt mai aproape unul de celălalt datorită credinței izopraxiste în același comportament. Faptul de a călători, de a face drumeții și de a trece prin aventuri împreună – bând aceeași apă îmbuteliată, aceleași băuturi energizante și același Mountain Dew – îi unește ca aliați în cadrul grupului.

Este improbabil ca specia noastră să adopte vreodată o perspectivă în întregime unisex asupra curtării. Stilurile vestimentare se schimbă, dar diferențierea între sexe rămâne aceeași. Pentru a se deosebi de bărbați în vestimentația lor androgină, femeile generației X își dezvelesc, în pas cu moda, abdomenul, șoldurile și partea inferioară a spatelui, purtând pantaloni cu talie joasă și bluze foarte scurte; își dezvelesc gleznele, purtând pantaloni cu tivul îndoit și ridicat foarte sus; își expun degetele de la picioare, purtând pantofi deschiși în față și sandale, și își pun în valoare ombilicul cu ajutorul piercing-urilor. Din fericire, bărbații generației X își acoperă aceste părți ale corpului, fără a le expune vederii.

Bărbații generației X își tund părul aproape de scalp, bretonul lor fiind ridicat în sus în ciufuri sic, și poartă șepci de baseball cu cozoaroace coborâte pentru a sugera sprâncene masculine sau *arcuri supraciliare* mai mari. Deoarece au rămas, în general, aceleași în

curtare, rolurile masculine și feminine sunt distincte în mod vizibil. Chiar și la Hollywood – care dă tonul comportamentului generațional grație videoclipurilor muzicale, reclamelor și postului MTV – stereotipurile privind îmbrăcămintea masculină și feminină predomină și astăzi la fel cum predominau în 1942, când Bogart și Bergman își făceau curte în *Casablanca*.

Articolul vestimentar cel mai atrăgător pentru picioarele femeilor este tot clasică fustă, care pune în valoare picioarele. Conform arheologilor, cea mai veche fustă cunoscută era deja provocatoare și deocheată pentru vremea ei. Dovada străvechii „fuste din franjuri” constă în liniile detaliate cioplite pe figurinele lui Venus din paleoliticul superior din Lespugue, în Franța, estimate a avea o vechime de 23-25 000 de mii de ani. Erotica fustă din franjuri, care seamănă cu fusta pentru hula din vechiul Hawaii, lăsa să se vadă picioarele și gleznele și se legăna sugestiv din punct de vedere sexual când femeia păsea (Barber, 1994).

Probabil că bărbaților preistorici le plăcea mai mult legănarea fustei din franjuri decât imaginea unui trup dezbrăcat. Cel puțin mărturiile obținute prin studierea aprofundată a unei culturi din Pacificul de Sud sprijină această noțiune. În societatea Guadalcanal tradițională, nici băieții, nici fetele nu purtau nici un fel de haine până la pubertate, după care purtau o frunză de palmier pandanus sau o fâșie de scoarță de copac legată cu o sfoară în jurul taliei, dar o prostituată din Guadalcanal, de exemplu, purta o fustă bogată din ierburi pentru a spori farmecul trupului ei. „Pentru a fi provocatoare”, scrie antropologul Ian Hogbin, „purta o fustă scurtă din ierburi și multe podoabe; și își petrecea timpul îmbăindu-se și masându-și membrele cu ulei aromat” (1964, p. 20).

O rochie lungă și evazată accentuează mersul unei femei prin mișcări senzuale, unduioase, care atrag privirea și sugerează o ținută plină de grație. Ca un dansator pe gheață, femeia „plutește” prin spațiu, aparent nestânjenită de atracția gravitațională.

Deoarece femeile nu sunt obsedate de picioarele goale, cea mai bună vestimentație pentru picioarele bărbaților de azi sunt pantalonii. Pantalonii maschează pielea mai păroasă a bărbatului, sugerând, în același timp, că bărbatul pășește serios și solid pe pământ. În tandem cu încălțăminte masivă, tivul rășfrânt al pantalonilor bărbatului definește o conexiune solidă cu *terra firma*, sugerând un om cu picioarele pe pământ. Conotațiile „solidității” masculine fac ca pantalonii să fie la modă în curtare în întreaga lume, chiar și în ținuturi unde sunt purtate kilturile ceremoniale, chimonourile și sarongurile.

Descoperiți pe un ghețar între Austria și Italia, cei mai vechi pantaloni cunoscuți erau acoperăminte pentru picioare făcute din piele de animal, necusute între ele, ci purtate legate cu o bucată de piele. Aparțineau unui rățăcitor cunoscut sub numele de Ice Man, care a murit acum 5 300 de ani. Pantalonii din piele de căprioară care îi acopereau coapsele și gambele nu stăteau lipiți pe corp, ci erau destul de largi pentru a-i permite să se aplece, îndoindu-și genunchii. Ilustrarea încălțăminte sale și a marginii rășfrânte a pantalonilor sugerează că, spre deosebire de figurinele Venus, masive în partea de sus, ale căror picioare se subțiază spre un vârf instabil, ascuțit, vestmintele care acopereau picioarele lui Ice Man ofereau o bază stabilă pentru statul în picioare.

În evoluția lor ca produse de consum, pantalonii au însemnat un stil de viață mai activ decât cel indicat de fuste și de *lava-lava* (fuste) în stil polinezian. Pantalonii bărbaților indică un model indo-european de origine ecvestră. Potrivit arheologului Elizabeth Barber, pantalonii, în forma pe care o cunoaștem noi acum, au fost inventați acum două mii de ani pentru a proteja părțile sensibile ale trupului bărbătesc de iritații în timp ce bărbații călăreau prin stepe. Așa cum scrie Barber, „cămașa bărbatului a fost scurtată atunci (*shirt** înseamnă «tăiat scurt») pentru a permite poziția picioarelor

* *Shirt* = „cămașă” (n.r.).

îflăte de-o parte și de alta a șeii” (1994, p. 142). În privința îmbrăcăminții pentru călărie și pentru curtare, forma se supune funcției.

Armele cuceritoare ascunse în dulapul dumneavoastră

- Desfaceți-vă gulerul pentru a expune privirilor șantulețul de deasupra sternului, gropița gâtului. Expunerea acestei părți a corpului sensibile din punct de vedere fizic invită atenția și vă face să păreți mai disponibil, mai abordabil și mai deschis.
- Culorile și contrastele îmbrăcăminții din jumătatea de sus a corpului ar trebui să imite contrastele și culorile de bază ale pielii, ochilor și părului dumneavoastră. Chipul dumneavoastră este cel mai atrăgător când purtați o bluză, o jachetă sau un șal care constituie un ecou al pigmentilor feței pentru a crea un *Gestalt* clar. Nuanțele castanii rezonază cu părul închis la culoare și cu ochii căprui. Nuanțele de alb-gri și alb-gălbui prind bine tonurile de păr și ten mai deschise.
- Corpul dumneavoastră este cu totul și cu totul bilateral. Purtați un accesoriu asimetric, ca, de exemplu, o batistă în buzunarul de la piept, o floare prinsă la reverul stâng sau o agrafă pentru păr în partea dreaptă, pentru a vă face mai ușor observat.
- Înălțați sau coborâți nasturele din talie al hainei pentru a defini echilibrul dintre lungimea picioarelor și înălțimea trunchiului. Un nasture situat mai sus „lungeste” picioarele care par scurte în raport cu un trunchi înalt.
- Dacă sunteți foarte zvelt, adăugați linii orizontale cu ajutorul bucăților de material care acoperă buzunarele, al manșetelor și al reverelor late pentru a vă îngroșa silueta.
- Purtați ciorapi de aceeași culoare cu pantofii pentru a sugera picioare proporțional mai lungi.
- Alegeți o mărime și o formă ale gulerului care să avantajeze mărimea și forma feței dumneavoastră. Fețele lunguiețe

sunt mai atrăgătoare deasupra unor gulere late, cu colțuri rotunjite. Fețele rotunde atrag atunci când sunt însoțite de gulere înguste, cu colțuri ascuțite.

- Purtați tweed, cașmir, flanelă, mătase, velur, dantelă sau materiale tricotate, care să stârnească dorința de a le atinge, pentru a stimula neuronii sensibili la atingere din cortexul senzorial al partenerului dumneavoastră. Materialele fine spun: „Atinge, te rog”.
- Liniile curbate spre interior sau o jachetă strânsă pe corp pun în valoare conturul taliei, creând o formă de clepsidră deasupra șoldurilor femeii. Ascunse sub tivul jachetei, șoldurile rotunde par „mai mici”.
- Mânecele trei sferturi fac ca degetele unei femei să pară „mai lungi” sub antebrațele expuse privirii.
- Dacă sunteți foarte înaltă, o jachetă cu revere situate mai jos vă face să păreți mai scundă.
- Umerii lați ai unei jachete vă face capul să pară mai mic. Umerii înguști îl fac să pară mai mare.

Semnalele corecte ale brațelor

Ceea ce se poartă pe brațe are scopul de a acoperi, a expune privirii sau a schimba culoarea, grosimea, lungimea și forma brațelor. Este vorba aici și despre tatuaje, podoabe, brățări sau banderole pentru încheieturi purtate pentru a atrage atenția și pentru a marca sexul masculin sau feminin. Ceea ce vă puneți pe brațe accentuează grosimea sau suplețea brațelor. O cămașă de flanelă adaugă forță masculină zonei bicepsilor, iar o bluză cu mâneci scurte dezvăluie suplețea, lungimea și grația brațelor feminine, a mâinilor și a degetelor femeii. Croitorii știu că croiul unei mâneci definește modul în care vă aplecați și vă întindeți.

Cel mai bun lucru pe care îl poate face o femeie cu membre subțiri pentru ca brațele ei să fie cât mai atrăgătoare este să își împodobească foarte puțin sau chiar deloc brațele. Bărbații sunt atrași de brațele și

antebrațele subțiri și de forma unduioasă a mușchilor deltoizi, a bicepsilor și a încheieturilor flexionate ale mâinilor. Când încheietura mâinii unei femei este îndoită, stratul subcutanat de țesut adipos face ca încheietura să fie mai rotundă și mai fină decât a unui bărbat.

În ciuda popularității maiourilor și a bluzelor și tricourilor fără mâneci, în curtare brațele unui bărbat sunt cele mai atrăgătoare dacă sunt acoperite de mâneci lungi. Lipsite de haina de blană tipică mamiferelor, brațele goale ale bărbatului obișnuit par subțiri și vulnerabile. La locul de muncă, bărbații își acoperă brațele pentru a da impresia de mai multă putere în cadrul activităților lor. Mânecele groase ale sacourilor sporesc autoritatea bicepsilor, a antebrățelor și a încheieturilor mâinilor. O haină sport definește o imagine de putere fizică exaltată. Credem în aceste mari iluzii deoarece ochii primatelor au încredere în ceea ce văd.

În curtare, chiar și brațele unui culturist arată mai bine dacă sunt acoperite. Am văzut că femeile sunt intimidat de corpurile prea musculoase. În vreme ce mesajul unor bicepsi uriași este prea zgomotos, sugestia de putere inspirată de mânecile umflate ale unui cardigan atenuează impresia grație mesajului său temperat: „Sunt puternic, dar îmi țin forța sub control strict”.

Mânecele croite astfel încât să fie pline în partea de sus a brațului ar trebui să se îngusteze treptat spre încheieturile mâinilor, iar acest croi adaugă o linie grațioasă care sugerează că bărbatul are mai multe calități, nu se reduce totul la forța brațelor. Mânecele largi în jurul încheieturilor dau impresia de stângăcie și distrag atenția de la mâinile bărbatului care le poartă.

Împodobiți-vă corpul cu accesorii naturale

Forma, strălucirea, nuanța și textura substanțelor naturale atrag atenția la tonurile, texturile și culorile naturale ale pielii și părului dumneavoastră. Bijuteriile din chihlimbar, coral, argint, aur sau perle, plasate strategic, atrag privirile și creează un impact memorabil:

- *chihlimbarul* atrage atenția prin lucirea sa aurie și puternică. Făcut din seva unui copac odinioară viu, chihlimbarul a fost considerat magic încă din paleoliticul superior. Purtat în mod evident în mijlocul pieptului ca pandantiv, chihlimbarul se afirmă cu putere și atrage privirea spre gâtul și fața dumneavoastră ;
- micuțele portrete sculptate în coral, onix sau *cameele* din scoică atrag instantaneu atenția. Ochii devin atenți la chipuri grație unor module specializate ale lobului temporal programați să observe *Gestalt*-urile faciale. Purtate pe gât sau imediat sub linia gâtului, liniile sculptate ale unei camee intră în rezonanță cu trăsăturile feței dumneavoastră aflate mai sus ;
- *coralul* atrage privirile prin nuanțele sale de roz, roșu ca sângele și roșu-somon. Purtată mai jos de umăr, o broșă de coral creează o asimetrie care intră într-o plăcută rezonanță cu părul și ochii închiși la culoare. Cerceii de coral adaugă două puncte de concentrare care atrag privirile spre lateralele feței dumneavoastră și însoțesc în mod plăcut îmbujorarea obrazilor trandafirii ;
- un lăntșor de *aur* atrage privirile grație strălucirii sale licăritoare. Reflectând lumina spre pielea dumneavoastră, lăntșorul adaugă un cadru unduios părții inferioare a feței dumneavoastră, completând limita superioară formată de linia părului, astfel încât chipul dumneavoastră este încadrat și evidențiat în mod atrăgător. Aurul galben pune în valoare orice nuanță de ten, iar sclipirile lui sunt un ecou al strălucirii ochilor dumneavoastră sclipitori ;
- *argintul* are o strălucire pală, luminoasă. Purtat ca brățară, poate fi însoțit de o pereche de cercei mici din argint pentru a completa efectul. Suprafața netedă a argintului reflectă catifelarea pielii ;
- lucirea de satin alb a *perlelor* pune în valoare strălucirea naturală a pielii dumneavoastră. Cerceii cu perle fac ca privirile să vă străbată mereu chipul. Forma lor sferică amintește de rotunjimea irisurilor și a ochilor.

Îmbrăcăminte pentru umeri

Umerii cei orizontali se remarcă pentru că sunt forme evidente aflate sus și în lateral pe corpul dumneavoastră. Modul în care îi acoperiți afectează ceea ce au ei de spus. Umerii sunt atât de expresivi în curtare, încât în fiecare societate a evoluat un stil deosebit de îmbrăcăminte pentru accentuarea mesajelor lor. Îmbrăcăminte purtată pe umeri sau în jurul lor accentuează gesturile derivate din două posturi care ilustrează statutul și care sunt comune tuturor vertebratelor: postura înălțată a dominării și ghemuirea supusă. Sacourile dau impresia de pătrat, în vreme ce bluzele decoltate dezvăluie umerii pentru a indica puterea trunchiului sau blândețea unui gest de ridicare a umerilor.

În cazul unei femei, îmbrăcăminte care pune în valoare umerii îi evidențiază și îi dezvăluie reacțiile afective. Cele mai potrivite haine dezvălesc un umăr sau pe amândoi, accentuează forma lor rotunjită și le dau libertate de mișcare. Umerii dezgoliți emit mesaje puternice privind feminitatea. Dezvelirea unui umăr adaugă corpului feminin o asimetrie care atrage privirile. Mânele bufante fac ca umerii femeii să fie în permanență „ridicați”. Acest gest înghețat spune: „Sunt inofensivă; te poți apropia”. În picturile din Antichitate, femeile egiptene purtau un fel de rochie tubulară lungă până la glezne și cu bretele. Splendoarea brațelor, umerilor și claviculelor este speculată de-a lungul tuturor perioadelor istorice.

Hainele purtate de femeile din zilele noastre emit aceleași mesaje. Vestele și bluzele fără mâneci expun vederii deltoizii rotunjiți. Decolteurile croite în U, în V, în formă de barcă și rotund în jurul gâtului lasă să se vadă clavicula de sub gropița gâtului. Deși pierde o parte din atenția cuvenită din cauza sânilor, aceste părți ale corpului femeii sunt deosebit de vizibile și foarte atrăgătoare pentru ochii bărbaților. O rochie petrecută formează un V adânc deasupra claviculei și a sternului, iar bretelele furoului adaugă linii care atrag

privirile în afară, străbătând pielea dezvelită a umerilor. Materialele precum taftaua, catifeaua, velurul și mătasea imită catifelarea umerilor, sporindu-le atractivitatea.

Datorită hainelor fine, călcate bine, purtate în partea superioară a corpului, fața dumneavoastră pare mai catifelată. O cămașă sau o bluză șifonată adaugă linii care devin un ecou al ridurilor faciale și face ca fața dumneavoastră să pară mai bătrână.

O bluză croită în U la gât este mai blândă și mai binevoitoare decât una croită în V. Din punct de vedere psihologic, liniile rotunjite sunt mai feminine decât formele inflexibile ale liniilor unghiulare din jurul gâtului.

Pentru un bărbat, trăsăturile cele mai potrivite ale hainelor din punctul de vedere al umerilor sunt cele care derivă din gesturile vertebratelor de evidențiere a trunchiului. Pentru a părea puternici din punct de vedere fizic, bărbații și masculii multor specii de animale afișează versiuni înfoiate ale propriilor trupuri pentru a părea mai mari decât sunt de fapt. Sacourile, vestoanele militare și jachetele sportive măresc lățimea umerilor și înălțimea, lărgind, totodată, pieptul. La fel cum unii pești își umflă trupurile ca pe niște baloane pentru a arăta profiluri înșelător mai impunătoare, reverele ieșite în afară ale bărbaților îi fac pe aceștia să pară mai mari. Este mai probabil ca femeile să atribuie roluri de protectori „bărbaților impunători” înveșmântați în sacouri.

Conștientizarea culorilor

Dintre toate mamiferele, primatelor își afișează prin colorație cele mai evidente diferențe dintre sexe, iar oamenii nu fac excepție de la această regulă. În curtare, culorile fac ca îmbrăcămintea să se anime, exprimând sentimente. O bluză roșie este incitantă și provocatoare din punct de

vedere sexual. O cămașă verde pare relaxată și deloc grăbită. Galbenul iese în evidență într-o mulțime de oameni, iar galbenul pe fond negru este cel mai vizibil contrast între culori dintre toate cele existente. Portocaliul aprins este culoarea rebelilor care îndrăznesc să fie diferiți. Albastrul este rece și reținut, serios ; violetul denotă tristețe ; maroul este lipsit de viață din punct de vedere emoțional. Deoarece nici o nuanță nu scapă atenției dacă este situată pe suprafața sa închisă la culoare, negrul e culoarea cea mai misterioasă. Negrul ascunde emoțiile la fel cum ochelarii de soare ascund ochii, de parcă ar spune „Păstrează distanța”. Albul cel prietenos comunică inocență și deschidere, posibilitate de apropiere, dar, în curtare, cea mai prietenoasă culoare de purtat în partea superioară a corpului este rozul. Rozul semnalează hipotalamusului că trebuie să scadă secreția de adrenalină și să țină sub control anxietatea față de necunoscuți.

Negrul monocromatic pare pur, dur și impersonal. A fost culoarea preferată a pictorului expresionist abstract Ad Reinhardt, minimalistul chintesențial care a redus realitatea la întunericul absolut. Faptul de a purta haine complet negre atrage în mod absolut atenția spre chipul dumneavoastră.

Inventată acum nouă mii de ani, îmbrăcămintea a schimbat curtarea pentru totdeauna. Materialele țesute au devenit un mod indispensabil de a face cunoscută feminitatea și masculinitatea, rivalizând ca mijloc de exprimare cu însuși corpul uman. Îmbrăcămintea comunică stări de spirit și sentimente cu tot atâta putere cum o făceau doar gesturile în trecutul îndepărtat. Evident, moda a devenit noul limbaj al trupului în întâlnirea dintre un băiat și o fată. În curtare, sunteți ceea ce purtați. Controlând direcția privirilor celorlalți, controlați ceea ce văd ei.

Spații, locuri și interioare

*De regulă, distanța de trei scaune de bar este
distanța maximă de la care clienții obișnuiți
ai localului încearcă să înceapă să comunice.*

Mark L. Knapp

De la măsuța dumneavoastră, situată lângă fereastra restaurantului de patru stele, în mijlocul unui decor bogat, în culori pastel, plin de parfum de trandafiri și cu fețe de masă din materiale fine, priviți luminile licăritoare ale marelui oraș și sunteți de acord : acest loc are ceva care îl face minunat. Consumând cu poftă preparate culinare continentale într-o încăpere mai mică, zugrăvită în galben-caisă și verde-pal și dichisită cu buchete de flori, simțiți : și acest bistro are ceva care îl face minunat. Meniuri ispititoare tipice altor țări, lumini palide, mobilier și decor elegante... toate compun același lucru inefabil : atmosfera romantică.

Așa cum observă antropologul Edward Hall, „spațiul vorbește”. Mediul fizic în care are loc curțarea poate ajuta cuplurile sau poate sta în calea lor într-un mod mult mai subtil decât își dau seama partenerii. Deși trandafirii și viorile le induc unora dintre noi o stare de spirit magică, romantică, „locul potrivit la momentul potrivit” se poate dovedi a fi orice, de la un liniștit restaurant cu autoservire la un Hard Rock Café în care răsună muzica.

Ritmul muzicii face din agitatul Hard Rock – cu sedii în întreaga lume, din Atlanta în Bali – un spațiu mai propice pentru curtare decât restaurantele intime cu trandafiri și sunete delicate de vioară. Studiile sugerează că muzica bubuitoare de la Hard Rock vă poate face să „arătați mai bine”. Studiind efectele muzicii ambiante asupra atractivității fizice, cercetătorii au descoperit că femeile care ascultau muzică rock considerau bărbații din fotografii ca fiind mai atrăgători decât atunci când emiteau aceste aprecieri fără fondul sonor al ritmului vioi al muzicii (May și Hamilton, 1980). Fără muzică (sau în timp ce ascultau doar jazz în fundal), femeile au considerat bărbații din fotografii ca fiind mult mai puțin atrăgători.

Stați împreună cu oameni frumoși

Cu sau fără muzică pentru a induce o anumită stare sufletească, studiile arată că orice persoană arată mai bine atunci când se află în compania unor oameni atrăgători din punct de vedere fizic. Fenomenul „lucirii” – ceea ce psihologii sociali numesc *efectul de asociere* – și-a făcut debutul științific în anii '30 într-un studiu crucial, revoluționar, efectuat de sociologul Willard Waller (1937) asupra „Complexului evaluării și întâlnirilor”. Azi, după mai multe decenii în care a fost confirmat de mulți cercetători, efectul de asociere este o lege psihologică de neclintit. Este valabil pentru ambele sexe, indiferent de relațiile pe care fiecare persoană le are cu celelalte persoane arătoase. Simpla apropiere fizică de aceste persoane este elementul-cheie. Ori de câte ori puteți, așezați-vă în apropierea unor oameni frumoși și poziționați scaunul parterului dumneavoastră astfel încât acesta să stea cu fața spre persoanele atrăgătoare.

Baloane în spațiu

Indiferent dacă alegeți să vă întâlniți în medii elegante, de patru stee, sau în cafenelele de la colțul străzii, prima dumneavoastră problemă este aceea de a gestiona dimensiunile invizibile ale *spațiului personal*. Așa cum a ilustrat grafic artistul elvețian Alberto Giacometti, distincția dintre corpul dumneavoastră și spațiul pe care îl ocupă acesta este neclară. În portretele lui Stravinsky, Sartre și Matisse pictate de Giacometti, marginile corpurilor par să se dizolve în pânza care le înconjură. Și, într-adevăr, persoana nu se oprește la nivelul pielii, ci radiază în exterior în zone invizibile. Un înveliș ermetic, încărcat din punct de vedere emoțional, un spațiu personal îl înconjoară pe fiecare dintre noi și doar partenerilor aleși și „inofensivi” le este permis să intre.

Studiile științifice asupra modului în care comunicăm în public au început, la sfârșitul secolului al XIX-lea și la începutul secolului XX, prin studierea comportamentului și teritorialității animalelor. Mai târziu, la jumătatea secolului XX, în cartea sa *The Silent Language* (1959), Edward Hall a popularizat cercetările legate de spațiu asupra ființelor umane, numind *proxemică* această știință. Azi, mare parte din ceea ce știm despre limbajul silențios al iubirii se referă la chestiuni legate de spațiul interpersonal.

Hall a descoperit un înveliș transparent care înconjoară trupul fiecăruia dintre noi ca un balon de săpun. Cunoscut sub numele de *spațiu personal*, acest scut invizibil, imposibil de atins, inodor și silențios are o structură concentrică, pe mai multe straturi, similară cu cea a unei felii de ou fiert. Hall a identificat patru distanțe corporale – *intimă* (de la 0 la 45 cm), *personală* (de la 45 cm la 1,2 m), *socială* (de la 1,2 m la 3 m) și *publică* (peste 3 m) – ca zone-cheie în comportamentul relativ la spațiu al adulților din nord-estul Statelor Unite.

Ca antropolog cultural, Hall a observat că grupurile diferite stabilesc dimensiuni diferite pentru fiecare dintre cele patru zone proxemice. În primele etape ale curtării, cuplurile franceze și italiene tind să stabilească zone de confort fizic mai restrânse decât perechile americane, germane sau britanice. Faptul de a sta în picioare sau așezat prea aproape ori prea departe de un partener duce la neînțelegeri și poate cauza confuzia și anxietatea pe care antropologii o numesc *șoc cultural*. Faptul că spațiul personal al unui saudit este mai restrâns decât al unui american poate duce la disconfort. O femeie din Texas se poate simți prinsă în capcană când vorbește cu un bărbat saudit a cărui față se află la mai puțin de 45 de centimetri distanță, iar el s-ar putea simți tratat cu dispreț dacă ea ar face un pas înapoi sau și-ar schimba poziția pentru a-i evita apropierea. Mărimea „balonului” variază, dar în toate societățile zona intimă este rezervată prietenilor apropiați, familiei și persoanei iubite.

În toate culturile, scutul ermetic este mai extins în față decât în lateral. Experimentele arată că un avans direct, din față, din partea unei persoane necunoscute va genera, probabil, ușoare sau moderate sentimente de teamă, care determină adoptarea unor posturi defensive precum întoarcerea într-o parte a feței și corpului. Testele asupra conductivității pielii dezvăluie că palmele transpiră semnificativ mai mult – un semn care indică teama de necunoscuți – în cazul unei abordări directe, frontale.

Studiile arată că bărbații se simt mai puțin „invadați” atunci când sunt abordați din lateral. Femeile preferă apropierea prietenoasă din față.

Deoarece balonul spațiului nostru personal este mai extins în față decât la stânga sau la dreapta, o strategie eficientă în curtare este aceea de a vă apropia de cineva în mod oblic, dintr-o parte, urmând o traiectorie „ocolită”. Această apropiere neagresivă, cunoscută sub numele de *apropiere sfioasă*, este utilă în etapele de început ale unei relații, pentru a reduce la minimum anxietatea față de necunoscuți.

Apropierea sfioasă, definită ca „un avans timid sau neagresiv”, este utilizată în modul cel mai potrivit de către femei. Studiile sugerează că bărbații se simt mai puțin „invadați” când sunt abordați din lateral. Totuși, bărbații pot considera că apropierea sfioasă este mai puțin eficientă în curtare decât abordarea frontală, directă. Studiile arată că femeile preferă apropierea prietenoasă din față.

Femeile par mai puțin amenințătoare când avansează spre partea dreaptă a unui bărbat. În cazul bărbaților dreptaci (90 % din numărul total), partea dreaptă a corpului este mai puțin emoțională decât stânga. (În cazul bărbaților stângaci, situația este, de obicei, inversată.) Controlată de emisfera stângă, analitică a creierului, partea dreaptă a bărbaților este percepută ca fiind mai puțin expusă decât cea stângă. Controlată de emisfera dreaptă, emoțională, partea stângă a corpului este mai ușor de luat prin surprindere de apropierea unei persoane necunoscute.

Invadarea zonei intime a feței unei femei poate provoca o întoarcere bruscă a capului spre altă direcție, strângerea buzelor și încordarea umerilor. Văzând aceste gesturi defensive, bărbatul ar trebui să se retragă spre zona ei personală mai puțin păzită, între 60 și 120 de centimetri distanță. Când au de-a face cu necunoscuți, femeile tolerează distanțe mai reduse față de femei necunoscute decât față de bărbați necunoscuți. În afară de cazul în care limbajul corporal al femeii îl invită în mod clar să se apropie, bărbatul ar trebui să rămână la un braț depărtare, la limita externă a *distanței ei de evadare*. Aflându-se în acest punct din spațiu, el ar trebui să facă un pas înainte pentru a o putea atinge. Potrivit zoologului Heini Hediger, depășirea pragului invizibil al distanței de evadare – dincolo de care el ar putea să se întindă și să o atingă fără a face un pas înainte – stârnește sentimente defensive care ar putea-o determina să se îndepărteze cât mai repede.

Femeile par mai puțin amenințătoare când avansează spre partea dreaptă a unui bărbat, deoarece aceasta este mai puțin sensibilă din punct de vedere emoțional decât partea stângă.

Când sunt aproape unii de ceilalți, bărbații și femeile reacționează la indicii faciale diferite. Bărbaților li se pare mai ușor să abordeze femeile care privesc în altă direcție decât pe cele ce le întorc direct privirea și zâmbesc. Femeile, pe de altă parte, abordează cu mai mare ușurință bărbații care răspund zâmbetelor lor și le privesc direct în ochi. În cazul bărbaților, există mai mari șanse să arate semne clare de enervare dacă o femeie merge mai departe decât ar trebui. „Invasia” ei ar putea duce la încordarea vizibilă a buzelor lui și l-ar putea determina să facă un pas înapoi. Studiile au constatat că, din contră, femeile suferă în tăcere. Cu alte cuvinte, femeile dau mai puține semne vizibile de neliniște atunci când bărbații se apropie prea mult. Deoarece este posibil să nu primească indicii clare în legătură cu delimitarea exactă a spațiului ei personal, bărbatul ar trebui să păstreze distanța până când primește un semn îmbietor explicit: un zâmbet, o înclinare într-o parte a capului sau o privire ispititoare pe sub gene.

Diferențele între sexe sunt vizibile și în modul în care se așază persoanele. Aflat între necunoscuți într-un pub sau un bar, un bărbat ar trebui să se așeze exact față în față cu o femeie. Această poziție este mai puțin amenințătoare decât cea pe care ar avea-o dacă ar fi așezat lângă ea. În cazul bărbaților, este valabil contrariul: un bărbat se simte mai calm când o femeie se așază lângă el decât atunci când stă exact în fața lui, caz în care contactul vizual ar fi direct. Contactul vizual este contraproductiv, din punctul lui de vedere, firește, deoarece ochii bărbatului se află în capul listei trăsăturilor masculine pe care femeile le consideră a fi cele mai atrăgătoare. Nu totul este logic în curtare și e mai ușor să începeți o conversație atunci când respectați regulile nescrise ale spațiului personal.

Regulile nescrise ale spațiului personal

Spațiul personal este zona imediat înconjurătoare a corpului dumneavoastră și pe care o revendicați ca fiind teritoriul dumneavoastră privat. Când cineva intră neglijent în acest spațiu și nu cere permisiunea de a face acest lucru, vă simțiți lezat din punct de vedere emoțional. Depășirea granițelor invizibile ale spațiului personal al partenerului poate pune capăt curtării înainte măcar ca aceasta să fi început.

- Evitați contactul fizic în timp ce vorbiți cu persoane pe care nu le cunoașteți foarte bine. În vreme ce unii consideră plăcută o atingere ușoară pe spate, pe braț sau pe umăr, același gest poate duce, în cele mai multe cazuri, la ruperea oricărei relații. Deoarece încalcă în mod serios spațiul personal, mângâierile, lovirea ușoară cu cotul și atingerile neinvitate sunt întotdeauna riscante în curtare.
- Fiți atent la indiciile care vă avertizează că v-ați apropiat prea mult. Partenerul dumneavoastră va privi brusc în altă direcție, spre stânga sau spre dreapta, va strânge din buze, își va încrucișa brațele, se va înclina într-o parte, își va schimba unghiul corporal ori va face un pas înapoi.
- Când un partener face un pas înapoi, nu faceți un pas înainte pentru a diminua distanța. Trebuie să cedați în fața nevoii nerostite privind spațiul personal.
- La masă, femeia se simte relaxată când bărbatul stă față în față cu ea, nu lângă ea. Având părul coafat și chipul machiat, simte că deține mai multă autoritate stând direct cu fața spre partener decât lângă el.
- Bărbatul se simte mai relaxat când femeia stă lângă el. Fiind mai puțin priceput în arta conversației și având o mimică mai puțin expresivă, el s-ar putea simți nesigur discutând față în față cu o parteneră nouă. Cea mai bună strategie pentru o femeie este să înceapă conversația stând lângă el și să se mute apoi într-o poziție mai frontală.

- Nu întindeți brațele sau degetele, ajungând, astfel, în interiorul spațiului intim, decât atunci când sunteți invitat să faceți acest lucru. Gesticulați cu mâinile sub nivelul bărbiei partenerului pentru a evita zona sensibilă „de tresărire” de dinaintea feței, a nasului și a ochilor.
- O persoană cu mult mai înaltă, mai masivă, mai zgomoasă sau îmbrăcată în culori aprinse pare mult mai aproape în ochii partenerului. O persoană mai scundă, mai mică, cu o voce mai înceată sau îmbrăcată în nuanțe deloc intense poate sta cu câțiva centimetri mai aproape decât admit regulile.
- Evitați să fiți o persoană care „vorbește de aproape”. O persoană care „vorbește de aproape” este o persoană energică, de obicei un bărbat, care nu înțelege granițele spațiale ale conversației. Faptul de a vorbi dintr-o poziție inconfortabil de apropiată – mai mică de 45 de centimetri – îl face să pară insistent și „nas în nas” cu dumneavoastră.

Probabilitățile de a începe o conversație într-o cafenea sau într-un club de noapte variază în funcție de distanța liniară care îi desparte pe clienții obișnuiți ai localului. Antropologul Mark Knapp a observat că este puțin probabil să conversăm la o distanță mai mare de patru sau mai multe scaune de bar. Dacă spațiul o permite, bărbatul ar trebui să lase un scaun liber – o zonă-tampon – între el și partenera căreia i se adresează. După ce conversația ia avânt, el ar trebui să ocupe acel loc liber pentru a evita intruziunea unor rivali. Knapp a constatat că, în cadrul curtării, „schimbarea locului” este o practică tipic masculină. În cazul femeilor, manevra apropierei, aplicată prea curând, este o greșeală pentru că transmite premature sentimentele ei. Pe de altă parte, mișcarea lui înainte, ca apropierea unui elan masculin, este un semnal de exercitare a calității de proprietar emis pentru a ține concurenții la distanță. Vorbește mai puțin despre sentimente romantice și mai mult despre teritoriu.

Culori în compania cărora să serviți prânzul sau cina

A mânca împreună este o temă universală în curtare. Mâncarea stimulează reacția de tip „odihnește-te și digeră” a sistemului nervos pentru a atenua impulsurile „luptă sau fugă” stârnite de prezența unor persoane necunoscute. Principiul „odihnește-te și digeră” ajută cuplurile să se relaxeze în timp ce iau prânzul sau cina. Deoarece aranjamentul de culori al interiorului unui restaurant, al unei cafenele sau al unui fast-food afectează nivelul de confort al partenerului dumneavoastră, ar trebui să alegeți locul în care mâncați cu aceeași atenție cu care alegeți ceea ce comandați.

Decorul în nuanțe puternice de galben și roșu al restaurantelor McDonald's vă îndeamnă să mâncați în grabă. Lumina puternică și culorile îndrăznețe, primare stimulează în exces centrul vizual, astfel încât partenerii nu au chef nici să se odihnească și să digere, nici să stea și să povestească. Nuanțele saturate de roșu determină automat creșterea presiunii arteriale și măresc tensiunea musculară cu până la 80% (Birren, 1978).

Cu o combinație de culori blânde, precum nuanțele de maro, alb-gălbui, alb-gri, galben-pal și trandafiriu, restaurantul Denny's vă ajută să vă relaxați, să stați mai mult, să savurați. Partenerilor le este mai ușor să converseze în ambiente liniștite marcate de nuanțe fine, neutre și culori telurice. Culorile pastelate de la Denny's sunt vesele și îmbietoare, mai prietenoase decât interiorul iritabil al unui McDonald's.

Nuanțele de albastru, verde și maro aduc înăuntru atmosfera de afară pentru a crea o atmosferă „naturală” înviorătoare. Absorbând energia nuanțelor intense de roșu, variantele de verde, lavandă și albastru, calmează nervii prin „răcoare”.

În perioada curtării, în care partenerii încearcă să se cunoască mai bine unul pe celălalt, încăperile odihnitoare oferă atmosfera potrivită pentru a mânca și a discuta. Pe măsură ce relația capătă formă, cuplurile ar putea alege „încăperile pregătitoare”, mai pline de viață, din baruri, saloane și cluburi pentru a stârni pasiunile cu ajutorul nuanțelor vibrante de roșu, portocaliu și galben. Knute Rockne, legendarul antrenor de fotbal american al

echipei Notre Dame, folosea un vestiar zugrăvit în albastru pentru a liniști echipele adverse, în timp ce își îndemna la acțiune propriii jucători cu ajutorul unor încăperi zugrăvite în nuanțe excitante de roșu (Vargas, 1986). Combinația de culori de fond al unei încăperi ajută sau este un obstacol atât în sport, cât și în curtare.

În restaurante, stați la mese situate lângă fereastră, în colț sau lângă un perete, astfel încât să nu fiți înconjuțați din toate părțile de necunoscuți. Grație elementelor de distragere mai puțin numeroase, partenerul dumneavoastră vă va acorda întreaga sa atenție.

Unghiurile spațiale potrivite

Indiferent dacă stați în picioare, așezat sau în genunchi pe scena curtării, monitorizați *distanța unghiulară* a partenerului dumneavoastră. Distanța unghiulară este orientarea spațială, măsurată în grade, a umerilor altei persoane în raport cu umerii dumneavoastră. Calculată de antropologi, distanța unghiulară este poziția relevantă pe care o adoptă trunchiul partenerului în raport cu trunchiul dumneavoastră. Umerii situați față în față cu ai dumneavoastră se află la 0 grade. Distanța unghiulară de 0 grade reprezintă cea mai prietenoasă poziție. Un trunchi întors mult spre stânga sau spre dreapta, astfel încât tot ceea ce vedeți este un singur umăr, se află la 90 de grade. Această postură este atitudinea indiferentă pe care o numim *răceală*. Pe măsură ce distanța unghiulară depășește 90 de grade, vedeți într-o măsură tot mai mare spatele partenerului dumneavoastră, sugerând că ceva nu este în regulă.

Distanța unghiulară echivalează cu spațiul liniar. Cu cât partenerul se rotește mai mult cu spatele spre dumneavoastră, cu atât mai departe vă simțiți unul de celălalt. Însă, când dumneavoastră înșivă nu vă puteți retrage în mod politic, îndepărtându-vă de o persoană care vorbește de aproape, trupul vi se răsucesc instinctiv.

Distanța unghiulară dintre două persoane care savurează împreună câte un pahar de Chardonnay reflectă modul în care se simt cei doi. Zero grade de separare (aliniere totală) indică afecțiune reciprocă. Faptul de a sta cu fața unul spre celălalt, având contact vizual, dar cu trunchiurile îndepărtate la 90 de grade unul de altul reflectă mai puțină implicare. Situația în care un partener stă cu fața, iar celălalt e întors într-o parte arată atracție unilaterală – primul partener se simte mai atras de al doilea. Așa cum recomandă profesioniștii din domeniul vânzărilor, nu trebuie să vă întoarceți niciodată cu spatele spre un client. Unghiul de deflecție arată dezinteres. Și în curtare, întoarcerea cu spatele înseamnă că nu ați realizat nici o vânzare.



Fetele îndepărtate, în unghiuri diferite (sus) arată dezinteres sau neplăcere. Orientarea partenerilor care stau alături unul de celălalt (jos) arată afecțiune

Orientarea în spațiu

Când vă îndrăgostiți brusc, chipul, ochii și umerii vi se aliniază cu cei ai partenerului dumneavoastră la o distanță unghiulară de zero grade. Trupul dumneavoastră înregistrează dragostea la prima vedere printr-un instinct biologic de țintire numit *reflexul de orientare*. Această reacție înăscută de apărare provoacă preocupări cognitive și emoționale pentru ceea ce este, în momentul

respectiv, cel mai captivant lucru din lumea dumneavoastră senzorială. Odată ce energia orientativă este implicată, nu puteți privi în altă direcție.

Împietriți în Sala Cristalelor

În anii '50, cu ocazia unei ceremonii de decernare a unor premii, un grup format din cele mai mari staruri de la Hollywood s-a orientat, în masă, spre una dintre cele mai splendide femei ale lumii, Marilyn Monroe. Purtând o rochie albă de satin, Marilyn a apărut în vârful scărilor în Sala Cristalelor din Hotelul Beverly Hills, iar la picioarele ei mulțimea îi aștepta sosirea. Așa cum își amintește Walter Scott, câștigător al premiului Oscar, „a fost un moment – Doamne! – pe care nu-l uiți niciodată: fata aceasta a *împietrit* pur și simplu întru totul întreaga încăpere, iar asta doar stând în capul scărilor...” (Crown, 1978, p. 70).

Scott a folosit un cuvânt potrivit, *stun*^{*}, derivat din străvechea rădăcină indo-europeană *stene-*, însemnând „trăsnet”. În multe locuri din întreaga lume, dragostea la prima vedere este asemănată cu o lovitură de fulger. Ca o lovitură de fulger, Marilyn a atras atenția starurilor adunate acolo, le-a captivat întru totul simțurile și, pentru o clipă, a devenit tot ce exista în Sala Cristalelor.

Reflexul de orientare atrage după sine o imobilitate numită reacția de înghețare. Când ajungeți față în față cu un bărbat uimitor sau o femeie superbă, priviți lung, vi se lasă în jos mandibula, iar degetele, mâinile și brațele dumneavoastră încetează să se mai miște. Sunteți *țintuit(ă)*. Simpla prezență fizică a persoanei vă absoarbe temporar și întru totul energia orientativă. La primate, există o serie de semnale diagnostice care marchează reflexul de orientare (Porges, 1995), drept care acesta este ușor de identificat. Un partener înmărmurit vă salută

* *To stun* = „a buimăci, a năuci, a ameți, a asurzi, a orbi, a împietri, a șoca, a copleşii, a ului” (n.r.).

prin gesturi și indicii precum ridicarea sprâncenelor, ochii larg deschiși, gura deschisă, ridicarea umerilor, vocea mai ascuțită și o mișcare bruscă a „mărului lui Adam”. Dacă observați oricare dintre aceste semne sau chiar pe toate, vă puteți da seama că ați lăsat o impresie permanentă, de neuitat. Este momentul să vă apropiați în spațiu.

Locuri pentru defilare și locuri de promenadă

Importanța spațiului trece dincolo de distanța interpersonală și de reflexul de orientare. Curtarea este teritorială în sens biologic. Există linii fixe de demarcare a proprietății și granițe apărate. Nu întâmplător se spune despre locul de baștină al unui bărbat că este bătătura lui sau, despre o femeie, că dă semnalul de culcare la cotețe.

Teritoriul e pentru curtare ceea ce este terenul de joc pentru fotbal – spațiul în care se joacă jocul. Vă puteți juca cu mingea fără să pășiți măcar o dată pe terenul de fotbal, dar competiția serioasă are loc pe teren. Conform aceluiași raționament, puteți flirta aproape oriunde, dar câștigarea unui partener înseamnă să vă lansați în competiție împotriva rivalilor locali pe propriul gazon. La fel ca în cazul peștilor, al broaștelor și al dihorilor, curtarea nu este nimic altceva decât o competiție.

Simțiți competiția și imperativul teritorial al curtării sâmbăta seara în „locul de promenadă” al adolescenților din zonă. Fiecare oraș are un bulevard, o piață, un centru comercial sau o zonă din centru unde foarte mulți adolescenți vin să defileze, să se afișeze, să se umfle în pene și să se pună în valoare. În San Diego, un teren preferat pentru curtare era parcare asfaltată a localului în aer liber La Oscar. Acest frenetic loc de adunare nocturn atrăgea atât de mulți adolescenți din întreaga regiune, încât în fiecare noapte era chemată poliția pentru a evacua locul. Faptul că La Oscar a fost un loc de promenadă la modă vreme de douăzeci de ani arată cât de strict poate fi teritoriul curtării.

Mentalitatea legată de promenadă a adolescenților nu este limitată la ființele umane. Aceleași adunări în vederea curtării sunt întâlnite și la insecte, păsări și mamifere, în ceea ce biologii numesc *lek*. Derivat din echivalentul suedez pentru „joc”, *lek* este un teritoriu dedicat expunerii. Masculii unei specii se adună în anumite zone pentru a atrage femelele din teritoriul înconjurător. Gesturile tipice curtării și competiția încep numai după sosirea femelelor la acest târg al împerecherilor.

În *lek* – aceleași locuri sunt folosite an după an – masculii se afișează prin gesturi dramatice care atrag privirile, captivează auzul și gâdilă plăcut nările, în vreme ce femelele se adună pentru a cerceta terenul. În Africa Centrală, antilopele de apă curtează în câte un *lek* circular cu un diametru de 500 de metri. Între cincizeci și o sută de masculi se ridică pe picioarele din spate ori stau în poziții exagerate, cu capetele sus, dând din coadă și cu penisurile în erecție. Când femelele intră în spațiul lor, masculii se fugăresc unii pe ceilalți, se luptă între ei și adoptă poziții maiestuoase, punându-și în valoare coarnele în formă de liră. În stațiunile de pe riviera franceză, bărbați îmbrăcați tipător trec în puternice și viu colorate mașini sport care atrag sexul opus. Ca și antilopele de apă, femeile se adună să vadă bărbații extravaganti care se pun în valoare prin gesturi dintre cele mai ostentative.

Observații de teren: *lekking* la Golden Gardens

Primăvara, cocoșii-de-prerie se adună în locurile alese pentru paradă pentru a dansa, a se plimba țănoș și a atrage femelele în ritualul aparte pe care biologii îl numesc *lekking*. Această formă de curtare este folosită de multe specii de păsări, inclusiv de cocoșul de salvie, manachinul cu coadă de rândunică și pasărea paradisului și, de asemenea, de unele mamifere, inclusiv morse, antilope și lilieci. Masculii se adună în grupuri în *lek* pentru a-și prezenta puterea și disponibilitatea și pentru a-și etala calitățile speciale grație cărora sunt potriviți ca parteneri. Femeile intră în

lek, își plimbă privirile peste grupul masculilor și aleg în funcție de ceea ce văd și aud, iar în cazul mamiferelor, și în funcție de ceea ce miros.

În termeni umani, *lekking* seamănă cu un târg al locurilor de muncă unde se adună mulți angajatori sub un singur acoperiș pentru a întâlni candidați care doresc să se angajeze. Este un mod eficient de a face afaceri. În cazul curtării între ființe umane, printre numeroasele evenimente și localuri în care sunt folosite principiile spațiale privitoare la *lek* sunt și croazierele Club Med, carnavalurile, nunțile, cursurile de salsa și banchetele.

Pentru a studia un *lek* uman, am observat adolescenții de la Covent Gardens, un popular loc de promenadă de pe malul Puget Sound din Seattle. Eram singura persoană de peste 30 de ani care parcase printre cele două rânduri de mașini aflate față în față, bară la bară, de o parte și de alta a unei „linii de demarcație” de pe asfalt.

Cu mașini aliniate pline de adolescenți cu ochi ageri, care claxonau, strigau și beau bere, trecerea pe aleea de promenadă era ca trecerea printre furcile caudine. Băieții treceau pe alee în vehicule strălucitoare aranjate special pentru curtare, iar trupurile lor se mișcau ritmic în sus și-n jos în mașini, de parcă ar fi fost cimpanzei. O furgonetă Ford ieși din parcare, intrând pe un teren nisipos și se învârti în cercuri, stârnind nori de praf și smulgând bucăți de gazon într-un spectacol de energie tinerească adresat ochilor tuturor.

Fetele, în grupulețe de câte două sau trei, cu privirea îndreptată rigid drept în față, treceau prin furcile caudine în mașini scânteietoare marca Honda sau Toyota, lustruite, de asemenea, pentru spectacol. Se întorceau iar și iar, în circuit, dar fără a privi în lateral spre băieți. În ansamblu, era un bun spectacol al curtării, cu țipete și râsete stridente, fanfaronadă și demonstrații de energie debordantă, totul în stil adolescentin.

În cazul curtării între adolescenți, dimensiunea spațială este evidentă și clar stabilă. Prin venele unui tânăr adult trec atât de mulți hormoni, încât curtarea trebuie să fie într-o câtva sălbatică. Golden Gardens se închide, oficial, la apusul soarelui, dar instinctul

de *lekking* este atât de puternic – nevoia de a roi sporește după căderea nopții –, încât mașina unei patrule, cu megafon, închide parcul în fiecare seară. După perioada adolescenței, întâlnirile dintre băieți și fete se mută în locuri mai liniștite, în cluburi de cartier, la seratele parohiale, la petrecerile de la birou și în alte asemenea contexte în care teritoriul este mai puțin evident. Dar, perceptibile sau nu, ca forța invizibilă Coriolus, constrângerile spațiale privitoare la *lekking* există pentru a spori energia sexuală a mulțimii adunate.

Locul potrivit pentru curtare

Potrivit unui sondaj de opinie efectuat de America Online, cele mai bune locuri pentru curtare din Statele Unite sunt Miami, ca scenă pentru cei fără partener, New Orleans, pentru „întâlniri condimentate și escapade amoroase secrete”, și San Francisco, pentru ambianță. Honolulu a fost considerat cel mai bun pentru plimbările romantice.

Se prea poate ca locul cel mai bun pentru conversațiile intime să se afle nu în oraș, ci într-o zonă nepopulată din munți, pe o plajă sau într-o regiune pustie. Un peisaj natural este un loc în care pătrund extrem de puține afișe, indicatoare sau simboluri. Informația constă în culori, forme și arome naturale și mai ales în sunete care nu sunt produse de oameni. Este lumea imaculată pe care o vedem pe vârful muntilor și pe insulele izolate, în locuri tăcute unde înflorește curtarea.

Format dintr-un amestec de albastru și galben, verdele combină răceala lacurilor alpine cu fericirea razelor de soare. Verdele este culoarea veselă a frunzelor primăvăratice. Studiile au constatat faptul că vedea unui spațiu verde de la fereastra apartamentului reduce anxietatea. Studiile asupra ratei bătăilor inimii și asupra undelor cerebrale arată că scenele naturale stârnesc o reacție semnificativă de relaxare. Atracția noastră față de priveliștile verzi, apele de un

albastru ceresc și zonele deschise dintre munți și câmpii s-a perpetuat de-a lungul mileniilor și provine de la strămoșii noștri îndepărtați. Strămoșii noștri trăiau în natură și au nutrit sentimente pozitive față de peisajele care formau locul lor de baștină.

Curtarea este mai rapidă în sânul naturii. Există mai puțină distragere din partea cuvintelor de pe afișe, plăcuțe, bannere publicitare și semne. În orașe, afișele și emisiunile radio și TV din jur distrag în mod considerabil atenția. Cuvintele înghit întru totul mintea, stimulând zone extinse ale lobilor frontal și parietal și ale trunchiului cerebral. În peisajele urbane, inundate de cuvinte, cuplurile acordă mai puțină atenție fetelor, gesturilor și posturilor. Relaționează cu mai puțină implicare și imediatețe decât ar face-o în sălbăticia naturii.

Îndrăgostiți în ceață

Intoxicarea spațiului natural este evidentă în curtare a ciudată dintre primatologul Dian Fossey și antropologul Louis Leakey, mentorul ei mai în vârstă. În 1969, cei doi au pornit din Nairobi, Kenya, într-o expediție prin savanele Africii orientale, unde au consumat mâncăruri alese și vinuri de soi și și-au petrecut nopțile în corturi cu paturi confortabile. În cartea sa intitulată *Woman in the Mists*, Farley Mowat (1987) scrie: „Dian a cedat atmosferei romantice a nopților înstelate din înmiresmata savană. Leakey nu doar a cedat – s-a îndrăgostit profund, nebunește”. Peisajul înconjurător trebuie să fi fost supranatural. Dian era cu treizeci de ani mai tânără decât Louis, care avea aproape 70 de ani la vremea respectivă.

Motivul ascuns – designul interior

O mare parte a curtării postadolescentine se desfășoară în localuri de noapte în care, după lăsarea întunericului, bărbații și femeile mănâncă, beau și dansează. După lăsarea întunericului, oamenii din

societățile tribale se adună în jurul focurilor de tabără la fel cum făceau strămoșii noștri din paleolitic cu cincizeci de mii de ani în urmă. Noaptea aduce un sentiment aparte de intimitate. În vreme ce membrii tribului stau așezați în jurul focului și privesc îndelung cărbunii încinși, starea de spirit devine tăcută, protectivă și familiară. Ființele umane au nutrit dintotdeauna sentimente de respect pentru cămin, pentru vatră. În zilele noastre, căminul din cărămidă cu grătar liniștește, la nivelul subconștientului, cuplurile care nu se cunosc încă foarte bine. Focul cu lemne calmează nervii.

„Psihologia focului”, aflată la baza acestui fenomen, explică de ce nuanțele aurii stârnesc sentimente fericite. Lumina galbenă vine de la capătul cald al spectrului de culori. Legătura galbenului cu razele soarelui sugerează veselie, strălucire și înviorare. Creatorii de reclame folosesc efectele de schimbare a stării de spirit ale nuanțelor aurii pentru a sugera împlinire și modernitate și pentru a face ca ambalajele să pară mai mari. Faptul de a cina într-o încăpere zăgăzită în nuanțe aurii, ornată cu alămuri lucitoare și lumini pâlpâitoare alimentate cu gaz generează o căldură ce trece din spațiul exterior spre oamenii din interior.

Cu sau fără cămin cu foc, locurile de întâlnire nocturne oferă avantaje clare. La intrarea într-o zonă întunecată, încetinim automat pasul și vorbim mai încet. Suntem cuprinși de o stare de spirit reverențioasă când pășim într-o catedrală slab luminată. În curtare, lumina de intensitate redusă face ca o încăpere plină de necunoscuți să fie mai ușor de suportat. Oamenii par să se afle mai departe din punct de vedere spațial și mai îndepărtați din punct de vedere psihologic. Între timp, vă apropiați și mai mult de partenerul cu care ați venit. Pe măsură ce spațiul personal se micșorează în acest mediu întunecat, fețele voastre se apropie. Gradul de intimitate este tot mai ridicat pe măsura ce intensitatea luminii scade.

Grăție luminii lumânării din globul de cristal de pe masă, chipul dumneavoastră pare mai tânăr și tenul mai catifelat decât în lumina soarelui. Flacăra ce dansează este ca o vrajă hipnotică ce facilitează

contactul vizual. Priviți mai îndelung trăsăturile feței celuiilalt, căutând semne care să trădeze afecțiunea.

Pentru a fi pe aceeași lungime de undă în curtare, duceți-vă partenerul într-un spațiu organizat tematic. Pe măsură ce melodia principală a teme muzicale vă unește prin cântec, firul narativ al interiorului tematic vă unește în spațiu. Conceptul de temă s-a născut în anii '50 în California pe aleea principală a parcului Disneyland. Disney a creat un spațiu victorian cu arhitectură armonioasă din punct de vedere tematic. Nimic nu tulbură motivul *Gay Nineties*. Nu vedeți nici un afiș și nici o firmă luminată cu neoane intermitente pe aleea principală. Clădirile sunt construite la scară mai mică decât în viața reală pentru a vă face să vă simțiți grandioși. Pe aleea principală, totul este menit să vă liniștească, și nimic nu pare nelalocul lui pentru a vă încinge simțurile. Tema vă atrage într-un spațiu protejat unde toate sunt, aparent, bune și frumoase.

Dacă doriți să trăiți experiența unei cine romantice, vizitați Harrah's Range Steakhouse, un restaurant cu temă western. În decorul de la Harrah, care simulează un canion, vă simțiți de parcă ați găti împreună „pe un vârf de munte”. Culorile care accentuează și luminile din aplici mici creează un interior care dă aparența și senzația unui canion la apus de soare. Separeurile sunt create cu ajutorul unor ramuri și trunchiuri de copaci care urcă vertical și sunt luminate de licărul unor „focuri de tabără” aflate în apropiere. Grătarul restaurantului e încadrat de un poster imens care imită un perete de stâncă și care este presărat cu lumini de neon pentru a crea efectul unei cascade.

Cufundați în narațiunea nonverbală de la Harrah, trăiți experiența prezenței într-un canion la apus, ceea ce vă apropie. Stările sufletești se armonizează sub influența unui decor tematic. La fel ca și alte spații organizate tematic, localul Harrah emite semnale care amintesc de alinătorul trecut rural. Intrând într-un local decorat în stilul western sau al deșertului australian, ieșiți din prezentul stresant și vă bucurați de vremurile bune de altă dată.

Departa de grijile presante de „aici și acum”, curtare decurge mult mai ușor.

Cu cât știți mai multe despre comunicarea spațială, cu atât curtare decurge mai ușor. De la locul dintr-o încăpere în care stați așezați sau în picioare, vorbiți sau adoptați o anumită postură la aranjamentul cromatic, iluminarea și decorul încăperii în sine, indiciile spațiale vă afectează puternic comportamentul și modul în care vă prezentați pe dumneavoastră înșivă. În capitolul următor, trecem de la lumea vizibilă a spațiilor, locurilor și interioarelor la lumea invizibilă a indiciilor chimice, aromatice și gustative.

Indicii chimice

*Întâlnirea dintre două personalități este precum
contactul dintre două substanțe chimice : dacă are loc
o reacție, ambele se transformă.*

Carl Jung

Multe dintre cele mai puternice semnale ale curțării sunt neuzite, neatinse și nevăzute. Sunt factorii chimici ai atracției, iar mediul lor de acțiune este molecula. Utilizând mai ales canale inconștiente, aceste arome și gusturi, acești steroizi, steroli și hormoni invizibili modelează puternic sentimentele pe care le nutrim unul pentru celălalt și sentimentele noastre față de cadrele fizice în care ne întâlnim.

Atât bărbații, cât și femeile consideră, de exemplu, atrăgător și sexy într-un mod straniu mirosul interiorului unui automobil nou. Multe cupluri consideră că mirosul unui automobil nou accelerează procesul cunoașterii reciproce. Acest fapt nu este surprinzător, deoarece compartimentul pentru pasageri al vehiculului este realizat din piele, cauciuc, plastic și vinil. Ingredientele moleculare ale acestor materiale sunt corespondenții chimici ai unor elemente naturale precum rășinile plantelor, esterii animali și steroizii sexuali umani (Stoddart, 1990). Considerăm deosebit de incitantă structura aromatică a acestor compuși naturali – și a echivalenților lor din interiorul automobilului.

Vinilul conține compusul chimic numit etilenă (C_2H_4), care seamănă cu sterolii parfumați ai tămâiei și cu steroidul masculin numit testosteron ($C_{19}H_{28}O_2$). Aceste emanații chimice sunt atât de captivante pentru nas, încât International Flavors and Fragrances din New York a elaborat un produs numit New Car Smell*. Pentru a spori sex-appeal-ul unei mașini mai vechi, folosim un spray, răspândind fluidul afrodisiac în vehicul.

Parfum de femeie. Miros de bărbat

Ca și New Car Smell, steroizii sexuali exercită o atracție aromatică. Hormonul feminin estrogen emană un miros de ușoară transpirație, care sugerează lumea animalelor. Mulți consideră că mirosul estrogenului este suav sau neutru, în vreme ce alții îl consideră puțin neplăcut. Testosteronul are cam același miros de transpirație, care sugerează lumea animalelor, cu accente de urină, mosc și capră.

Indiferent dacă percepeți steroizii sexuali ca fiind neutri, plăcuți sau neplăcuți pentru nas ori nu le simțiți deloc mirosul, aceștia determină, cu siguranță, o reacție în hipotalamus. Hipotalamusul este o părticică a lobului frontal care răspunde de impulsurile și instinctele sexuale primitive. Un studiu PET-scan efectuat de Ivanka Savic și colegii ei de la Spitalul Universitar Huddinge din Stockholm a condus la concluzia că anumiți compuși asemănători estrogenului afectează părțile hipotalamusului masculin care reacționează din punct de vedere sexual (nucleii paraventriculari și dorsomediali), dar nu se întâmplă același lucru și în cazul femeilor (Savic *et al.*, 2001).

Din contră, substanțele asemănătoare testosteronului stimulează părțile hipotalamusului feminin care reacționează din punct de vedere sexual (nucleii preoptic și ventromedial), dar nu se întâmplă același lucru și în cazul bărbaților. Evident, răspundem fiecare la steroizii

* Miros de mașină nouă (n.t.).

sexuali ai celuilalt în funcție de sex, dincolo de ce ne dăm seama la nivel conștient.

În cazul bărbaților, mirosul estrogenului determină creșterea fluxului de sânge care ajunge la hipotalamus, o structură de mărimea unghiei degetului mare al mâinii, aflată adânc în lobul frontal. Mirosul testosteronului are același efect în cazul femeilor.

De unde vine mirosul steroizilor? Cele mai puternice mirosuri cu rol sexual sunt emise de glande specializate în astfel de mirosuri, aflate în zona axilară și numite *glande apocrine*. După ce faceți baie, ar trebui să folosiți un deodorant fără parfum și să-l aplicați ușor, pentru a vă asigura că urmele secrețiilor glandelor apocrine produc efectul scontat în creierul partenerului dumneavoastră. Prin încercări repetate, veți găsi echilibrul ideal între folosirea prea subtilă și cea excesivă a unui deodorant pentru a obține efectul adecvat la nivel inconștient.

Steve, de 35 de ani, programator în domeniul informatic, care, deși ar dori, nu are o parteneră, folosește prea mult deodorant. Aceasta este o greșeală frecventă în rândul bărbaților. Presupunând că emit un miros neplăcut, bărbații folosesc prea mult deodorant pentru a înlătura orice urmă de miros produs de glandele apocrine. Dar, în cazul lui Steve, deodorantul lui roll-on este cel care deranjează, nu mirosul trupului său. Fără ca el să își dea seama, mirosul saturează spațiul în care lucrează el și încăperile din jur. La petreceri, femeile îl evită și se plâng că acel „miros al lui Steve” se transferă pe hainele lor când le îmbrățișează pentru a-și lua rămas-bun. La birou, Steve este cunoscut ca persoana cea dulce cu mirosul cel acru. Pentru femei, mesajul este fatal: „Nu miroși bine; nu ies cu tine”.

La nivel conștient, femeile sunt de cinci ori mai sensibile decât bărbații la mirosul de mosc. Ca femeie – pentru că jumătate dintre bărbați nu sesizează mirosul de mosc –, puteți emite mesaje apocrine

mai „zgomotoase” pentru a vă accentua parfumul cu o sugestie de animal neîmblânzit. O femeie atinge nivelul maxim de sensibilitate la secrețiile glandelor apocrine masculine la jumătatea ciclului ei menstrual, atunci când are loc ovulația. Mesajul chimic al bărbatului ar trebui să fie subtil, suficient pentru a declanșa o reacție în hipotalamus, dar fără a fi deranjant pentru nasul femeii.

Indiciile aromatice conferă prezență

Simțul olfactiv a evoluat ca sistem timpuriu de avertizare pentru a detecta de la distanță prădătorii, hrana și partenerii. Ca semnale de avertizare împotriva pericolelor, ca semnale privind hrana și împrrecherea, indiciile mirosurilor sunt luate foarte în serios de creier. Mirosul este un simț volatil, „superficial”, pentru că receptorii mirosurilor se află chiar pe suprafața corporală, în cavitatea nasului numită *epiteliu olfactiv*, nu sub mai multe straturi de piele, ca în cazul atingerii. Au avut loc puține schimbări în receptorii olfactivi de pe vremea peștilor fără fălci de acum 500 de milioane de ani, fapt care face din miros simțul nostru cel mai conservator, mai convingător și mai demn de încredere. Când simțim miros de fum, „știm” în mod absolut că arde ceva.

Mirosul este cel mai vechi canal nonverbal al nostru. Deși simțul olfactiv al primatelor este mai slab decât cel al majorității mamiferelor, suntem totuși capabili să recunoaștem aproximativ zece mii de mirosuri naturale și fabricate. Multe dintre acestea ne pot schimba dorințele sexuale, sentimentele și stările de spirit.

Spermatozoizii au un senzor chimic care îi îndrumă să înnoate spre mirosul ovulului femeii.

Indiciile aromatice pot fi urmărite înapoi în timp până la mesajele chimice emise și receptate de creaturile simple care își curtau partenerii în mările primordiale. Azi, în curtea dintre oameni, înțelegerea

biologiei mirosului ne oferă un ajutor decisiv. În apropierea fizică din timpul dansului, mirosurile naturale ale corpului nu ar trebui mascate complet sau înlăturate întru totul. Așa cum am văzut, acest sfat merită respectat chiar și în cazul celui mai urât miros al nostru, cel datorat glandelor apocrine. Mirosul corporal este un miros înțepător produs de concentrările ridicate ale glandelor apocrine din zonele axilare și de concentrările mai scăzute din zona feței, a scalpului, a urechilor, a pleoapelor, a buricului și a organelor genitale. Prea mult miros corporal deranjează, dar, în cantități infime, emite un mesaj cald, care stârnește sentimentele.

Cu mult timp înainte de momentul curțării, suprafața pielii unui nou-născut este acoperită cu glande apocrine care emit un „miros de bebeluș” ușor de identificat. Aceste glande sunt înlocuite, în cele din urmă, de glande mature în zonele axilare, pe piept și în zona inghinală. Părul bogat din aceste regiuni contribuie la răspândirea acestui miros datorat glandelor apocrine prin mărirea suprafeței de pe care provine. Datorită atracției pe care o exercită în curtare, oamenii au cele mai mari glande axilare dintre toate primatele.

Controlate de nervii simpatici ai reacției de tip „luptă sau fugă”, glandele apocrine secretă o substanță groasă, lăptoasă, ca reacție la emoții. În curtare, mirosul este emanat pe măsură ce glandele apocrine trec prin procesul de descompunere bacteriană pentru a produce androsteron și acizi grași mirositori care dezvăluie dispozițiile noastre sexuale. Aceste mesaje glandulare ale excitației sunt emise la un nivel inferior celui al ecranului radar al conștientizării. Sunt percepute subconștient de rinencefalul partenerului. Rinencefalul, sau „creierul nasului”, este o parte primitivă a creierului care, asemenea hipotalamusului, mediază hrănirea și comportamentul sexual.

Urmele datorate glandelor apocrine prea mici pentru a fi conștientizate pot afecta în mod serios presiunea arterială, respirația și ritmul cardiac ale partenerului dumneavoastră. Multe deodorante, ape de colonie și parfumuri conțin arome menite, ca însuși mirosul

datorat glandelor apocrine, să imite aromele ca de mosc ale propriilor noștri steroizi sexuali.

Când chimia sexuală pornește în galop

Fără a ști de ce, bărbații și femeile se consideră reciproc mai atrăgători la târgurile regionale. Spre sfârșitul verii și la începutul toamnei, târgurile regionale sunt încinse, zgomotoase și aglomerate – și debordează de indicii chimice atrăgătoare din punct de vedere sexual. Fânul, salvia, fumul de meschit, rumegușul, siropul de arțar, mărarul și transpirația cailor eliberează în aer steroli ai plantelor aromatice și steroli animali.

Tot purtate de aer sunt și mirosurile de popcorn dulce, napolitane și cartofi prăjiți. La târg, hipotalamusul dumneavoastră reacționează la indiciile chimice emise de alimente la fel cum reacționează la indiciile care anunță sexualitatea. Semnalele se îmbină sinergic pentru a vă face să simțiți, așa cum spune o tânără, de parcă „ați vrea să vă căsătoriți și să faceți copii imediat”. Ambianța romantică se stinge când plecați de la târg, dar, în acel cadru care implică puternic simțurile, cu molecule de dragoste în aer, simțiți impulsul de a vă ține de mână, cel puțin. Există reacții chimice în fiecare centimetru cub de aer.

Cele mai bune săruturi sunt parfumate

O altă aromă seducătoare – detectabilă în timp ce dansați aproape, obraz lângă obraz – este o substanță asemănătoare cu grăsimea, numită *sebum*. Fiecare dintre cei 65 de foliculi de păr pe $2,5 \text{ cm}^2$ emană un miros ușor, plăcut, tipic adulților, datorat secreției de sebum în firul de păr de către *glandele sebacee* caracteristice mamiferelor. Ființele umane au semnificativ mai multe glande sebacee decât alte mamifere. Iar acestea sunt mai mari la bărbați decât la femei. În adolescență, secreția glandelor sebacee se triplează pentru a convinge nasul partenerului că a fost atinsă maturitatea sexuală.

În cele mai multe cazuri, părțile cele mai uleioase ale corpului sunt pleoapele, nasul și fruntea. Aveți, de asemenea, glande sebacee în pielea din jurul gurii și al buzelor – mai ales în buza superioară, unde se întâlnesc tesuturile uscate și umede – pentru a spori parfumul unui sărut. Sebumul a evoluat ca substanță cu rol de impermeabilizare pentru a proteja blana de cantitățile prea mari de apă. În zilele noastre, sebumul joacă un rol în formarea mirosului unic care constituie „amprenta” dumneavoastră personală. La fel ca în cazul vinurilor franțuzești, nu există două corpuri care să aibă exact același miros. Când știți că săruturile sunt iminente, evitați utilizarea excesivă a produselor pentru buze bazate pe petrol, a gelului pentru strălucirea buzelor și rușurile prea consistente cu aspect „umed”. Acizii linoleic, oleic și palmitic, cu mirosurile lor naturale, formează un buchet deosebit care este mai bine să nu fie acoperit.

Parfumul pe bază de fructe și flori spune: „Abordează-mă”

Cele mai bune parfumuri feminine emană arome de flori și fructe. Strămoșii noștri din rândul primatelor se cățărau în copaci pentru a culege și a mânca fructe, iar noi, azi, avem un apetit pronunțat pentru aromele fructelor. Aromele de măr, caisă, litchi, coacăze negre, mandarine, prune sau piersici din parfumurile dumneavoastră – împreună cu aromele florale de crini, orhidee, flori de portocal sau trandafiri – se îmbină pentru a stârni pasiunea. Creierul nasului primordial al partenerului dumneavoastră se ocupă atât de hrană, cât și de apetitul sexual. Din punct de vedere biologic, aroma dumneavoastră de fructe pare a spune: „Sunt comestibilă; te poți apropia”.

Arpège este un parfum floral clasic. Creat în 1927 de Jeanne Lanvin, este, încă, unul dintre cel mai bine vândute parfumuri din întreaga lume. Arpège trece în mod strategic pe lângă părțile dedicate

gândirii ale neocortexului partenerului dumneavoastră și vorbește direct centrilor emoției din corpii lui mamilari. Îmbinând florile de trandafir, iasomie și portocală și șaizeci de extrase și uleiuri naturale, Arpège are un efect puternic asupra nasului masculin. Numele însuși, derivat din cuvântul italian *arpeggio*, un termen muzical folosit pentru a indica tonalitățile unei corzi în succesiune rapidă, mai degrabă decât simultan, reflectă straturile de miros ale parfumului.

Cele mai bune parfumuri sunt formate din mai multe straturi

Parfurmile de damă rafinate au trei grupuri stratificate de mirosuri numite *note*. Nota superioară a parfumului Arpège, trandafirul, este prima care își atinge ținta ; nota mijlocie, iasomia, oferă corpul ; iar nota de bază, moscul, dă căldură, textură și forță de susținere (Stoddart, 1990). Inițial, partenerul dumneavoastră detectează aromele florale ale notelor superioară și mijlocie, care au un miros tentant de dulce. Apoi, aroma excitantă din punct de vedere sexual a moscului animal atinge centrii cerebrali ai plăcerii. Designerul de parfumuri Ann Gottlieb spune că bărbații consideră aroma de fructe – mai ales dacă este îmbinată cu aroma dulce și caldă a vaniliei sau a chihlimbarului – ca fiind „într-adevăr foarte, foarte sexy”.

Nasul bărbatului se obișnuiește repede cu mirosul parfumului dumneavoastră. După câteva clipe, cortexul său olfactiv primar încetează să mai înregistreze mirosul dumneavoastră. Pentru ca parfumul să funcționeze ca o vrajă, plecați periodic de lângă partenerul dumneavoastră și întoarceți-vă pentru a da parfumului șansa de a se reîmprospăta și reînnoi. Dacă partenerul dumneavoastră fumează, suferă de alergii, locuiește într-o metropolă plină de smog sau lucrează într-o fabrică de substanțe chimice, nasul lui va surprinde, probabil, într-o mai mică măsură aromele dumneavoastră. Pentru a

avea o semnătură aromatică, amestecați parfumurile florale preferate cu uleiuri esențiale pe gustul dumneavoastră – de exemplu, scorțișoară, coriandru și vanilie.

Un parfum care să vă facă „mai slabă”

Un studiu care a durat un deceniu sugerează că păreți mai slabă dacă purtați parfumuri care îmbină florile și mirodeniile. Conduc de neurologul Alan Hirsch de la Smell & Taste Treatment and Research Foundation din Chicago, studiul a avut drept rezultat concluzia că bărbații percepeau femeile care purtau parfumuri florale sau de mirodenii ca fiind mai slabe cu, în medie, cinci kilograme și jumătate.

„Funcționează ca un echivalent olfactiv al liniilor verticale”, a observat Hirsch, făcând aluzie la efectul de slăbire al liniilor verticale ale unei rochii. Prezentat în 2003 la întâlnirea Association for Chemoreception Sciences, studiul lui Hirsch a stabilit că efectul de slăbire era valabil doar în cazul aromelor florale sau de mirodenii. Alte arome, spray-uri și parfumuri nu au determinat formarea aceleiași iluzii.

Aftershave-ul dumneavoastră ar trebui să șoptească

Cea mai bună apă de colonie pentru un bărbat este bazată pe plante sau pe mirodenii, nu e dulce. În întreaga lume, în curtare, femeile emană un miros dulce și cu aromă de fructe, în vreme ce bărbații emană un miros asemănător aromelor pădurii. Folosirea unei loțiuni după ras pe bază de lemn de santal spune: „Sunt aici” și atrage în mod inconștient atenția spre nivelul de testosteron al celui care o poartă. Experimentele arată că femeile compară aromele steroizilor masculini cu mirosul de lemn de santal, cedru și rășină aromată (Stoddart, 1990). Dar, deoarece aroma plantelor și mirodeniilor cu miros puternic este mai pătrunzătoare decât mirosul fructelor și florilor, iar nasul femeii e mai sensibil decât cel al bărbatului, el ar

trebui să poarte puțină apă de colonie. O aromă pătrunzătoare poate face ca bărbatul să pară prea pădurean – și prea aproape – prea repede.

De fapt, în primele etape ale curtării, bărbatul ar trebui să nu poarte nici un fel de parfum. Multe ape de colonie, parfumuri și loțiuni după ras iau cu asalt nasul feminin. Mirosul, mai mult decât oricare alt simț, evocă sentimente puternice de apropiere – sau de evitare. Multe femei au reacții negative față de produsele cu miros masculin în general, pentru că le consideră prea „îndrăznețe”. La o întâlnire, femeile preferă mirosurile naturale, nu pe cele sintetice.

Parfumul este esențial în curtare, deoarece creierul nostru emoțional este strâns legat de simțul mirosului. Deoarece cortexul olfactiv primar comunică cu amigdala, sunt stârnite sentimente puternice. Amigdala noastră, de mărimea unei migdale, care este un centru de excitare, își are originea cu milioane de ani în urmă în primii pești, primește fibre direct din bulbul olfactiv. Ceea ce înseamnă că indiciile aromatice emise de glandele, parfumurile și pudrele care emit mirosuri provoacă emoții în mod direct și imediat (Nauta și Feirtag, 1979). Neurologul Alan Hirsch are, poate, dreptate, atunci când le recomandă bărbaților să folosească pudră pentru copii pentru a stârni instinctele materne ale femeilor.

Mâncatul împreună și raportul sexual sunt interconectate

La fel ca simțul olfactiv, simțul chimic al gustului evocă sentimente puternice în curtare. Gustul a evoluat în urmă cu peste 500 de milioane de ani ca un mijloc chimic prin care strămoșii noștri prevertebrați detectau prezența hranei. Azi, conform unui ritual de trecere în curtare răspândit în întreaga lume, mâncăm împreună înainte de a face dragoste.

Prin îmbinări de mirosuri și gusturi în bucătăriile romantice, trăim experiența unei forțe seducătoare numită *aromă*. Aromă este emanată de alimente precum uleiurile de măsline din Toscana, rața tasmaniană și trufe. Cuvântul englezesc *flavor** a evoluat din rădăcina indo-europeană *bhlo-*, care înseamnă „a exploda” sau „explozie”. Unii lexicografi consideră că în această rădăcină străveche există o aluzie la creșterea dimensiunilor anumitor părți ale corpului în timpul raportului sexual.

În întreaga lume, cele mai bune rețete potrivite pentru curtare au ca element principal carnea. Tânjim după gustul de carne pentru că foamea noastră pentru carne este mai veche decât gustul nostru mai recent dobândit, caracteristic primatelor, pentru fructe, nuci și fructe de pădure. În vremurile preistorice, amigdală creierului juca un rol în urmărirea, hăituirea și uciderea animalelor vâdate. Ea stimula, de asemenea, și secreția sucurilor digestive ca pregătire pentru consumarea prăzii (Carlson, 1986). Azi, la fel ca în trecut, agresivitatea ascunsă în codul celui care consumă carne face ca o chiftea condimentată sau o friptură să fie mai interesante, în cursul unei cine împreună, decât o salată de frunze sau un bol cu fructe.

Alimentele pline de viață animă curtare

Pentru o masă romantică, treziți cerul gurii partenerului dumneavoastră cu *gustul trigeminal*. Simțul trigeminal este un al treilea senzor chimic, recent descoperit, care funcționează alături de obișnuitele simțuri gustativ și olfactiv. Numit astfel după nervul trigeminal al creierului (cranial V), face parte din simțul tactil al cavității noastre bucale. Celor mai mulți dintre noi le plac înțepăturile trigeminale ale piperului negru sau ale piperinei, ale ardeilor iuți sau ale capsai-cinei, ale muștarului sau ale hreanului. Un condiment iute trezește curtare în aceeași măsură în care dă viață unui sos.

* *Flavor* = „aromă” (n.r.).

Simțul nostru trigeminal preferă, alături de condimentele iuți, condimentele răcoroase, precum menta sau mentolul, și îi plac gustul alcoolului din tequila, bourbon și rom. Curtarea este favorizată nu doar de efectul amețitor al alcoolului în sine, ci și de pișcătura lui. Simțul trigeminal a evoluat ca un sistem timpuriu de avertizare împotriva durerii, pentru a proteja limba și cavitatea bucală de substanțele cu potențial toxic. Condimentarea cu pătrunjel, salvie, rozmarin și cimbru adaugă energie alimentelor. Deoarece simțurile noastre generalizează ceea ce simțim, un palat excitat face ca prezența și compania partenerului să fie mai excitante.

Multe dintre bucătăriile romantice ale lumii își au originea în Italia. Cu mozzarella topită, sos de roșii, busuioc și usturoi prăjit, pizza este o alegere minunată azi. Se crede că anumite gusturi italiene stimulează atât partea din față a gâtului, cât și cea din spate în același timp. Făcute din măslina verzi culese mai devreme, uleiurile din Toscana lasă în faringe un gust ușor iute. Acesta este simțit ca un factor iritant din punct de vedere tactil de către aceiași nervi trigeminali care apreciază pozitiv băuturile cola carbonatate și astringența vinului Chianti. O cină romantică ar trebui să fie bogată în arome și, de asemenea, cu ajutorul simțului trigeminal, excitantă.

Ce anume conferă sex-appeal gustului trigeminal? Unii avansează ipoteza că substanța numită capsaicină din ardeii iuți secretă substanțe asemănătoare opiului care ajung la creier ca indicii ale plăcerii. Capsaicina este unul dintre miile de „produse secundare”, cum le numesc biologii, ingrediente active care se găsesc în plante și mirodenii. Produsele secundare, precum compușii cianogenici și hormonii care îndepărtează insectele, au evoluat pentru a apăra plantele de gândaci, melcii și alte molime care consumă frunzele. Mesajul lor este: „Nu mă mâncați!”. Produsele secundare pe care le gustă simțul nostru trigeminal avertizează că o frunză, o tulpină, o sămânță sau un fruct este periculos dacă e înghițit. În cantități

mici, mesajele lor de avertizare ne pun simțurile în alertă prin gustul subconștient al pericolului. Așa cum vom vedea în curând grație studiului de la Capilano Canyon, pericolul este una dintre temele principale ale curtării.

Sex-appeal-ul ciocolatei

Desertul ideal pentru partenerii care își fac curte este ciocolata. Din punct de vedere chimic, ciocolata combină gustul dulce al zahărului – care are un efect calmant asupra copiilor mici, reducând reacțiile lor la durere (Blass, 1992) – cu o moleculă asemănătoare amfetaminei, *feniletilamina*, sau FEA, și aminoacidul *triptofan*. Aceste substanțe eliberează în creier substanțe chimice care îmbunătățesc starea de spirit.

Triptofanul ciocolatei ($C_{11}H_{12}N_2O_2$) este o moleculă precursoră care se transformă în neurotransmițătorul serotonină ($C_{10}H_{12}N_2O$). Medicamentele precum Prozac, Zoloft și Paxil mențin mai ridicate în creier nivelurile acestor substanțe chimice naturale, care îmbunătățesc starea de spirit. Serotonina vă face să priviți viața cu ochi mai buni și, în curtare, să vă simțiți mai bine unul în compania celuilalt. După ce mâncați o tabletă de ciocolată, triptofanul circulă prin fluxul sanguin până în creier, traversând bariera sânge-creier. Acolo, sub formă de serotonină, contractă vasele de sânge și stimulează mușchii fini ai sistemului digestiv. Serotonina are un efect combinat de îmbunătățire a stării de spirit și de calmare care facilitează procesul cunoașterii reciproce.

FEA-ul ciocolatei este un compus chimic pe care corpul îl fabrică atunci când ne îndrăgostim. Prezența „moleculi iubirii” a FEA ar putea explica de ce aztecii asociau ciocolata cu fertilitatea. Testele arată că doar o cantitate redusă de FEA ajunge efectiv la creier după ce am consumat o tabletă de ciocolată. Dar corpul însuși produce cantități psihoactive din acest neurotransmițător atunci când ne

simțim excitați din punct de vedere sexual. FEA joacă un rol într-un complex de molecule care transmit mesaje și care secretă dopamină pe calea cerebrală a plăcerii. În curtare, pretind cerce-tătorii, efectele euforice ale FEA pot fi declanșate și printr-o singură îmbrățișare, printr-o atingere a mâinii sau în cazul îndră-gostirii la prima vedere.

La jumătatea anilor '90, cercetătorii Peter Godfrey, Lynette Hatherley și Ron Brown de la Monash University au anunțat descoperirea structurii chimice a FEA. De-a lungul primilor ani ai unei relații, spune biologul Robert Friar de la Ferris State University, FEA ne determină să fim mai puțin conștienți de defectele unei noi iubiri. Proprietățile sale, asemănătoare cu ale amfetaminei, oferă atât de multă energie, observă Friar, încât starea de spirit dominată de sentimente de iubire poate fi detectată în dificultățile de respirație, în palmele transpirate, în arterele carotide care pulsează puternic, în obrajii îmbujorați și genunchii înmuiați.

Acestea sunt aceleași simptome fizice – tremurul, îmbujorarea, slăbirea și bâlbâiala – pe care psihologul Dorothy Tennov le-a descoperit într-un studiu efectuat asupra unui număr de patru sute de persoane cărora le ceruse să explice care este „senzația” efectivă trăită atunci când ești îndrăgostit (Tennov, 1979). În *The Chemistry of Love* (1983), psihiatrul Michael Liebowitz pretindea că FEA stimulează energii nelimitate și că duce la apariția unor simptome de nebunie temporară. Zăpăceala ar putea fi semnul definitiv al unei reacții chimice pozitive în curtare.

Chestiunea afrodisiacelor

Ciocolata și FEA generează o polemică perenă: afrodisiacele. În general, oamenii de știință nu sunt de acord asupra existenței sau funcționării efective a afrodisiacelor. Cu toate acestea, multe alimente

considerate, în mod tradițional, excitante stârnesc, într-adevăr, reacții chimice în organism. Un exemplu sunt trufele, niște ciuperci urâte considerate afrodisiace încă de pe vremea lui Socrate. Oamenii de știință au constatat că aceste ciuperci moscate, cu forme ciudate, conțin niveluri ridicate dintr-un hormon înrudit cu testosteronul masculin numit *androsteron*.

În curtare, obișnuitul cocteil este utilizat frecvent pentru a îmbunătăți starea de spirit. După două pahare cu băutură, partenerul dumneavoastră se simte mai puțin inhibat, mai relaxat și mai apropiat, din punct de vedere emoțional, de dumneavoastră. Oricum ar fi definit, alcoolul etilic (C_2H_5OH) este un afrodisiac. Alcoolul diminuează anxietatea cauzată de prezența unei persoane necunoscute și atenuează emoțiile reacției de tip „luptă sau fugă”. Cocteilurile alterează transmiterea mesajelor dintre celulele nervoase, atât în creierul dumneavoastră, cât și în cel al partenerului dumneavoastră.

Alcoolul stimulează eliberarea de dopamină în centrul plăcerii din creier. Pentru o vreme, faptul de a bea împreună vă face să vă simțiți bine împreună. Generalizați lucirea caldă a brandy-ului, extinzând-o spre afecțiunea pe care o simțiți unul pentru celălalt. Sentimentele plăcute induse cu ajutorul unor substanțe chimice devin „vibrații pozitive”. Alcoolul își joacă rolul în curtare încă din vremea străvechii Mesopotamii. Grecii își făceau curte în cadrul unor ritualuri dionisiace bazate pe băuturi. Romanii se lăsau în voia sentimentelor amoroase în cadrul bacanalelor. Studenții de azi se distrează la petreceri cu pizza, bere și vin.

Semnale afrodisiace

„Iubirea nu privește cu ochii, ci cu mintea”, a scris Shakespeare în *Visul unei nopți de vară*. Poate că se gândea la afrodisiace. Indiferent dacă efectele lor asupra libidoului sunt fiziologice, psihologice sau psihiatrice, afrodisiacele emit mesaje care, pentru cei ce cred în ele, stârnesc reacții chimice care sporesc în mod evident și măsurabil gradul de excitare sexuală:

- vreme de secole, în Orient, mirosul moscului a fost prețuit ca afrodisiac. Deși este folosit la producerea parfumurilor de 5 500 de ani, moscul de origine animală a fost înlocuit azi cu produse sintetice mai puțin puternice ;
- se crede de multă vreme că fructele și legumele care amintesc, prin formele lor, de organele sexuale, precum sparanghelul, anghinarea, avocado și bananele, stimulează dorințele sexuale. Consistența, gusturile și aromele lor exprimă, de asemenea, sexualitate ;
- stridiile imită aspectul, senzația tactilă și mirosul organelor genitale ale femeilor. Cei care le mănâncă trăiesc experiențe asemănătoare sexului oral ;
- abundența semințelor din rodii și roșii simbolizează fertilitatea. Au însușiri afrodisiace în anumite culturi ;
- țelina conține androsteron, un hormon masculin pe care femeile îl consideră incitant din punct de vedere sexual ;
- se crede că nucile ginkgo sporesc libidoul ;
- anticii greci credeau că rădăcinile orhideelor erau afrodisiace ;
- amerindienii foloseau crețișorul și păduchernița americană ca afrodisiace, fierbând frunzele și tulpinile pentru a face o băutură de ierburi.

Dependența de dragoste

În curtare, senzațiile chimice de excitare nu sunt specifice. La nivel molecular, plăcerea este aceeași, indiferent dacă se datorează sexului, drogurilor, rock'n'roll-ului sau ciocolatei. Așa cum subliniază cercetătoarea Marilyn Carroll de la University of Minnesota, aceleași substanțe neurochimice mediază experiențele legate de alimente, alcool și droguri. În curtare, când intervin excitarea sexuală, pasiunea nebună și îndrăgostirea, niște mesaje codificate din punct de vedere chimic sunt înregistrate pe traseul plăcerii din creier, vechi de o jumătate de miliard de ani. Punctul central al acestui traseu primordial

este o zonă din partea frontală a creierului, numită *nucleus accumbens*. Unii cred că aceasta este cauza dependenței de dragoste specifice speciei noastre.

Un studiu efectuat sus, deasupra apelor repezi din munții Columbiei Britanice, proiect cunoscut sub numele de Studiul podului suspendat de la Capilano Canyon, arată modul în care teama – amplificată de hormonul *adrenalină* ($C_9H_{13}NO_3$) – accentuează atracția sexuală între persoane care nu se cunosc absolut deloc.

Rezultatele acestui studiu sunt aplicate direct în curtare. Aveți șanse mai mari de a vă îndrăgosti când petreceți împreună câteva ore marcate de emoții puternice. Deși cina urmată de un film are farmecul ei, scufundările, conducerea pe terenuri accidentate sau cursele pe roller-coaster au mai multe șanse de a stârni pasiunile necesare pentru a avea loc o conexiune chimică.

În cadrul studiului de la Capilano, o femeie atrăgătoare s-a apropiat și a vorbit cu 34 de bărbați, cu toții necunoscuți cu vârste cuprinse între 18 și 35 de ani. S-a întâlnit și a vorbit pe rând cu fiecare dintre bărbați. Jumătate dintre partenerii ei, care nu suspectau nimic, se aflau pe un pod suspendat, care se legăna. Periculos de sus deasupra defileului, erau „excitați de adrenalină”. Cealaltă jumătate dintre partenerii întâlniți se aflau pe teren stabil, aproape de pod, dar nu pe pod. Membrii acestui grup de control al studiului nu erau „excitați”. Apoi, fiecare bărbat a fost invitat să scrie despre necunoscuta cea atrăgătoare. Bărbații excitați de adrenalină au inclus semnificativ mai multe fantezii sexuale în povestirile lor, față de membrii neexcitați ai grupului de control. În plus, existau mai multe probabilități ca bărbații încărcăți de adrenalină să ia, ulterior, prin telefon, legătura cu femeia.

Pe baza observațiilor sale de la Capilano Canyon, psihologul social Arthur Aron a concluzionat că excitarea datorată fricii fusese eronat luată drept excitare datorată atracției sexuale (Dutton și Aron, 1974). În curtare, deoarece nu sunt specifice, sentimentele de teamă și excitare provocate prin mijloace chimice sunt ușor de confundat.

Excitarea datorată pericolului – care determină eliberarea de adrenalină în fluxul sanguin – seamănă cu excitarea datorată pasiunii iubirii. Hormonii adrenalinei accelerează ritmul cardiac, cresc presiunea sanguină, cantitatea de zahăr din sânge și accelerează metabolismul în ambele situații.

Legătura chimică dintre sex și pericol a fost testată la New York la începutul secolului XXI. Într-un articol din revista *Time*, despre „întâlnirile de după sfârșitul lumii”, partenerii explicau cât de ușor le fusese să înceapă o conversație cu o persoană complet necunoscută imediat după prăbușirea World Trade Center la 11 septembrie 2001 (Tyranigel, 2002). „Am fost uimit de cât de ușor puteam începe o conversație”, spune o femeie. Numele dat acestui fenomen la momentul respectiv – „sex apocaliptic” și „întâlnire-dezastru” – reflectă emoții puternice. La fel ca emoțiile simțite pe podul de la Capilano, aceste emoții au accelerat mult curtea. Așa cum remarcă un bărbat care a petrecut o seară intimă cu o femeie pe care a întâlnit-o într-un metrou din New York: „Cam tot ce ne-am spus a avut legătură cu World Trade Center și cu bucuria noastră de a fi în viață”.

Pentru o uniune mai apropiată de perfecțiune, planificați-vă următoarea ieșire cu adrenalina în gând. Ieșiți la o întâlnire aventuroasă. Mergeți cu bicicleta în munți, plimbați-vă prin Marele Canion sau, împreună, cu câte o parașută deschisă în spate, lăsați-vă trași pe apă de o barcă cu motor. Fiorii pe care vi-i dau activitățile care sfidează gravitația stârnesc pasiunea și mențin aprinsă flacăra iubirii. Concluziile lui Aron vin în sprijinul cuplurilor stabile care continuă să înfrunte provocări și să participe împreună la activități îndrăznețe. Semnalele chimice ale iubirii pot consolida legătura de cuplu pe întreaga durată a vieții.

Compusul cuibăririi

Plăcerea pe care o simțiți din simplul motiv că „sunteți aproape” este sporită de molecula numită oxitocină ($C_{43}H_{66}N_{12}O_{12}S_2$) și de mesajele ei. Pe măsură ce relațiile se maturizează, hormonul pituitar „oxy” emite mesaje chimice către centrul plăcerii ai creierului dumneavoastră și al partenerului dumneavoastră. Oxitocina vă face să tânjiți unul după celălalt, să vă doriți reciproc cu ardoare, așa cum tânjiți după alimentele care oferă o alinare ce generează dependență. Producția chimică de oxitocină crește în anii adolescenței, favorizând îndrăgostirea adolescentină. În cazul adulților, oxy generează moleseală după contactul sexual. Neurobiologul Sue Carter, de la University of Illinois din Chicago, crede că oxitocina se află în „centrul centrului” comunicării noastre sexuale (Rodgers, 2001, p. 260). Pentru Quentin Pittman de la University of Calgary's Neuroscience Research Group, oxitocina ar putea explica de ce ne este dor de un singur partener o dată.

Magnetism chimic

Cele mai puternice molecule ale curtării ar putea fi *feromonii*. În cazul multor specii de animale, atunci când ovulele lor devin mature, femelele secretă arome afrodiziace pentru a atrage masculii. La mamifere a fost descoperit un nas erotic, *organul vomeronazal* sau VNO. VNO detectează feromonii cu ajutorul unor receptori diferiți de cei dedicați mirosurilor obișnuite. Unii oameni de știință cred că și noi am putea atrage în mod direct prin compuși hormonal eliberați prin respirație, salivă și transpirație, dar existența feromonilor umani nu a fost încă dovedită, la fel ca VNO uman.

Izolată la jumătatea anilor '50, primul feromon identificat în mod științific provenea de la o insectă, fluturele viermelui de mătase.

Acest compus atrăgător din punct de vedere sexual al femelei îi determina pe fluturii masculi să își miște nebunește aripile într-un „dans fâlfâitor”. Faptul că fluturau din aripi numai la comandă chimică este esențial pentru definirea termenului. Feromonul declanșează acțiuni involuntare.

Dovezile provocatoare în privința feromonilor sunt datorate unor studii care arată că, prin indiciile pe care le emit și care sunt transmise pe calea aerului, femeile care trăiesc împreună în același dormitor își afectează reciproc momentul ciclului menstrual (Stern și McClintock, 1998). Totuși, încă nu au fost găsite dovezi convingătoare în privința existenței unui feromon uman care generează atracție sexuală. În prestigiosul său articol din 1 ianuarie 2001 din *Annual Review of Psychology* de evaluare a cercetărilor asupra mirosului, Richard L. Doty a conchis că creierului nostru îi lipsesc, pur și simplu, componentele neuronale necesare pentru a recepta mesajul parfumat al unui feromon.

Există puține dubii asupra faptului că chimia vă sporește magnetismul sexual.

„Vin să te văd”, i-a scris Napoleon iubitei lui. „Nu te spăla.” Conform învățămintelor din *Kama Sutra*, „femeia-lotus” perfectă emite un miros atrăgător de mosc. În societățile tribale, îndrăgostiții fac schimb de haine purtate pentru a fi mereu prezenți unul în mintea celuilalt. Aventurierul italian Giovanni Casanova a descris aroma intimă, ca de rășină aromată, emanată de dormitoarele amantelor lui. Moleculele minuscule au destul de multe de spus în curtare.

Semnalele chimice psihoactive ale mașinilor, deodorantelor, parfumurilor, alimentelor, băuturilor și mirodeniilor – împreună cu indiciile chimice emise de propriul dumneavoastră corp – joacă un rol indispensabil în curtarea speciei noastre. Există puține dubii asupra faptului că chimia sporește magnetismul sexual.

A sta împreună – indicii nonverbale care unesc

Ca să fii iubit, fii demn de a fi iubit.

Ovidiu (*Ars amatoria*)

După mii de semne ale dragostei emise, sosește un mesaj care vă schimbă viața: „Te aleg pe tine!”. Faptul că vă dăruți unei alte persoane vă plasează pe un plan emoțional mai înalt pe care vă transformați într-o pereche de îndrăgostiți. Din punct de vedere verbal, cuvântul *eu* trece pe locul al doilea, în urma cuvântului *noi*. Din punct de vedere nonverbal, lumea pare a fi un spațiu mai bun, mai plin de viață, mai prietenos, mai strălucitor și mai distractiv. Râdeți, vă priviți ochi în ochi și vă plimbați cu pași vioi.

La început, faptul că vă îndrăgostiți vă poate face să vă bâlbâiți, să tremurați, să vă îmbujorați și să simțiți că vi se înmoaie genunchii. Potrivit psihologului Dorothy Tennov, autoare a cărții *Love and Limerence : The Experience of Being in Love*, afecțiunea intensă aduce după sine o stare de bună dispoziție, de plutire, ca de pășire pe aer, de beție atunci când partenerul dumneavoastră se află aproape și durere în partea din față a pieptului când partenerul dumneavoastră se află departe.

După cum se poate bănuî, pasiunea aprinsă este temporară. „Lucrurile sunt întotdeauna mai bune la început”, scria Pascal, iar sentimentul îmbătător al „îndrăgostirii” nu durează veșnic. Tennov afirmă că lungimea medie a unei obsesii amoroase este de doi ani. După ce curtarea vă apropie fizic, emoțional și pasional, vă confrunțați cu o dilemă. Ar trebui să vă bucurați, pur și simplu, de cele câteva luni de iubire pasionată și apoi să căutați o nouă persoană, o nouă iubire? Sau ar trebui să stați împreună și să construiți un raport mai matur cunoscut sub numele de *dragoste prietenească*?

Dragostea pasională vs. dragostea prietenească

Psihologul Elaine Hatfield crede că trăim, de-a lungul vieții, două genuri de dragoste: dragostea *pasională* și cea *prietenească*. Dragostea pasională, numită și romantică, este o combinație între dorința sexuală puternică, exaltarea emoțională și dorul profund de o altă persoană. Poate dura oricât între șase și treizeci de luni, iar în timpul acestei perioade de timp relativ scurte ne simțim cu totul cucerțiți și cu capul în nori.

Un semnal nonverbal al iubirii pasionale este gestul *contactului capului*. Atingerea capului partenerului cu o mână sau cu propriul cap este un semnal de atracție fizică larg răspândit. „Contactele cu mâna la cap”, scrie Desmond Morris, „sunt de patru ori mai des întâlnite în cazul tinerilor îndrăgostiți decât în cel al cuplurilor căsătorite de mai mulți ani”, iar contactele cap la cap sunt de două ori mai des întâlnite în cazul celor proaspăt îndrăgostiți decât în cel al perechilor stabile (Morris, 1983, p. 141).



Contactul capetelor este un semn nonverbal al dragostei pasionale. Închiderea momentană a ochilor este des întâlnită când sentimentele de iubire sunt intense

Cuplurile emit mai puține semne ale dragostei pasionale după faza a cincea. După ce au eliminat distanța fizică, cei doi se relaxează unul în compania celuilalt, ca o „pereche împerecheată”. Partenerii care formează cupluri de succes continuă să schimbe semne de dragoste prietenească. Partenerii care se zbat să rămână împreună abia își vorbesc.

Dragostea prietenească, cunoscută și sub numele de dragoste afectuoasă, este mai puțin pasională din punct de vedere fizic, dar este stabilă și durează mai mult. Presupune sentimente profunde de atașament, loialitate și familiaritate formate de-a lungul timpului. Sub vraja ei, vă plăceți unul pe celălalt și simțiți impulsul de a avea grijă unul de celălalt. Dragostea prietenească este mai puțin intensă din punct de vedere sexual decât iubirea pasională, dar este la fel de puternică.

Un semn nonverbal al dragostei prietenești este *îmbrățișarea umerilor*. Morris susține că partenerii din cuplurile stabile, mai des decât partenerii proaspăt îndrăgostiți, își ating reciproc umerii și brațele cu vârfurile degetelor și cu palmele deschise. Deși este mai puțin intimă decât „punerea laolaltă a capetelor”, îmbrățișarea umerilor arată, printr-o simplă atingere a mâinilor, afecțiune, plăcere și iubire.

În cazul relațiilor fericite, comunicarea nonverbală continuă pe măsură ce iubirea pasională evoluează, devenind dragoste prietenească. Nivelurile de serotonină cresc, iar la un moment dat siguranța companiei înlocuiește fiorii pasiunii. Sociologul David Popenoe a constatat că bărbații și femeile implicați în relații prietenești trăiesc mai mult, sunt mai fericiți și mai sănătoși.

Desigur, nu toate cuplurile ajung la acest prag al prieteniei. Deși 95% dintre americani se căsătoresc, jumătate dintre ei divorțează, iar motivul cel mai des întâlnit pentru care cer ajutorul profesioniștilor este o problemă legată de relație (Fincham *et al.*, 1993). Date fiind aceste provocări, v-ați putea întreba dacă există o problemă fundamentală legată de stilul nostru de a face curte, atât de liber. Ar trebui să ne căsătorim din dragoste sau ar trebui să lăsăm curtarea în sarcina peștorilor, așa cum fac milioane de oameni din India, China și Japonia și să optăm, în schimb, pentru o căsătorie aranjată?

Răspunsul este simplu : căutați dragostea. Antropologii au constatat că și căsătoriile aranjate se confruntă cu aceleași provocări ca uniunile bazate pe alegerea personală. În primul caz, partenerii trebuie să își facă totuși curte, înainte de a face dragoste și trebuie să învețe să se placă – și să se iubească – unul pe celălalt destul de mult pentru a da naștere unor legături de prietenie. Cheia succesului în curtarea liberă este a fi un observator atent. În timp ce căutați, cu un ochi, semnalele care indică iubirea pasională, căutați, cu celălalt ochi, semne care indică prietenia.

De ce se sfârșesc relațiile? Femeile se plâng că primesc prea puține gesturi afectuoase. Bărbații se plâng de tonul văitător al vocii parteneriei. (Fincham *et al.*, 1993)

Cheia este limbajul trupului față de necunoscuți

Dragostea prietenească este mai puțin legată de sex decât de ideea de a avea grijă de celălalt. Ca bărbat, veți găsi dovezi ale înclinației spre îngrijire a partenerii dumneavoastră în limbajul trupului pe care îl adoptă față de necunoscuți. La supermarket, își ridică sprâncenele, își înclină capul și vorbește cu vânzătorii folosind o tonalitate a vocii mai înaltă? Aceste semnale dezvăluie o personalitate empatică ce tinde spre o relație pe termen lung. Sau evită contactul vizual, își coboară sprâncenele și vorbește cu voce tăioasă, nerăbdătoare sau indiferentă? Modul în care tratează oamenii în viața de zi cu zi – într-o manieră prietenoasă, neprietenoasă sau blazată – arată felul cum ați putea fi tratat dumneavoastră atunci când pasiunile se domolesc.

Urmăriți limbajul corporal al partenerului dumneavoastră față de necunoscuți pentru a vedea cum v-ar putea trata pe dumneavoastră mai târziu.

Dacă chelnerul pune în fața partenerului dumneavoastră un alt fel de mâncare decât ar trebui, acesta din urmă își îngustează ochii, își răsfrânge buza superioară și scutură enervat din cap? Aceste gesturi, alături de alte gesturi de-o clipită, precum ochii aproape închiși și pliurile verticale ale pielii deasupra nasului, care pot dura mai puțin de o secundă, transmit o schimbare a stării de spirit. Faptul că mușchii feței sale se contractă dintr-un impuls arată că îi pasă mai puțin de cel care îl servește decât de sine însuși. Expresia trecătoare de mânie – care vine și trece cât ai clipi – este un semn de avertizare. Având în vedere că acum adoptă, de dragul dumneavoastră, cel mai bun comportament al său, scurta-i răbufnire de mânie arată că, mai târziu, și-ar putea ieși din fire și din cauza dumneavoastră.

În faza pasională a iubirii, vă concentrați în mod firesc asupra a ceea ce vă spune corpul partenerului dumneavoastră și nu observați

sau alegeți să ignorați semnele adresate celorlalți. „Soțul meu este foarte nervos și pare să dea vina pe mine de cele mai multe ori”, scrie o tânără soție. „Își iese din fire cel puțin o dată pe zi și strigă la mine.” Firește, l-a văzut izbucnind împotriva altora înainte de a se căsători cu el. Faptul că, în etapa pasională a curții, trecem cu vederea semnele de irascibilitate este unul dintre motivele pentru care nefericirea în căsnicie este atât de frecvent întâlnită și rata divorțurilor este atât de mare.

Limbajul trupului prezice succesul căsniciei

Într-un studiu efectuat de-a lungul a douăzeci de ani asupra a șase sute de cupluri căsătorite, semnalele nonverbale de mânie, asprime și ostilitate au fost calculate și incluse într-o formulă matematică menită a prezice care dintre căsniciile riscă să eșueze după șase până la șaisprezece ani. Cercetătorii i-au privit interacționând pe soți și soții, iar apoi au codificat comportamentul verbal și nonverbal pentru a măsura probabilitatea succesului sau eșecului căsniciilor. Studiul, efectuat de John Gottman de la Relationship Institute și de la University of Washington, a relevat faptul că gesturile nonverbale care exprimă umorul, atitudinea prietenoasă și afecțiunea sunt elemente puternice în prezicerea succesului.

Mânia se află în capul listei emoțiilor negative care subminează dragostea prietenească. Mânia, care reprezintă elaborarea de către mamifere a unor mai vechi modele de agresiune și de luptă fizică ale vertebratelor, este clar vizibilă în comportament. Mâinile se strâng, formând pumni, buzele se strâng, nările se umflă. Mușchii din jurul sprâncenelor se contractă, formând încruntarea. Mușchiul *corugator al sprâncenelor*, împreună cu *occipito-frontalis* și *orbicularul ochiului* trag sprâncenele în jos și formează cute verticale deasupra nasului. Mușchii maseteri, care reacționează la emoții, încordează mandibula, pregătind-o pentru a mușca.

Vocea furioasă este mai puternică și are o tonalitate mai joasă. „Cu cât un animal devine mai amenințat sau mai agresiv”, scrie Janet Hopson, jurnalistă în domeniul științific, „cu atât mai joasă și mai aspră devine vocea lui – și deci cu atât pare mai mare” (1980, p. 83). Volumul vocal ridicat face corpul să pară „mai mare” și mai amenințător. Exprimată prin aceleași semnale nonverbale în toate culturile, mânia nu este niciodată un semn bun în curtare.

De asemenea, semnele de înșelătorie, de inducere în eroare sunt tulburătoare. Partenerul dumneavoastră nu este sincer, uneori, cu alte persoane? Minciuna sabotează dragostea prietenească prin faptul că distruge încrederea. Înșelătoria este o problemă frecventă în cazul a milioane de căsătorii deoarece, grație unui anumit element al biologiei umane, este ușor să înșeli. Înșelătoria este frecventă și în cazul celor mai apropiate rude ale noastre din rândul primatelor, în cazul maimuțelor antropoide și neantropoide. Cimpanzeii, al căror ADN este identic cu al nostru în proporție de 99%, sunt, într-adevăr, escroci talentați. Zoologul Frans de Waal spune povestea lui Luit, un mascul adult, care și-a apropiat buzele cu mâna pentru a ascunde rânjetul de supunere și teamă pe care i-l adresase rivalului său, Nikki (1982). La fel ca mulți oameni, Luit a încercat să își ascundă sentimentele lăuntrice printr-un gest înșelător.

În curtare, înșelătoria este adesea acoperită prin mânie. „De aproape o lună”, scrie un bărbat de 30 de ani, „prietena mea îi trimite mesaje prin e-mail unui tip din liceu pe care îl găsisese pe site-ul clasei ei. Poartă o corespondență serioasă, dar, ori de câte ori o întreb despre asta, ea se supără foarte tare pe mine”. Mânia ei este o tactică înșelătoare. Partenerii își strâng mâinile-pumni, se răstesc și aruncă priviri aspre pentru a camufla semnele minciunii. În acest caz, țipetele sunt o perdea de fum menită să îl împiedice pe prietenul ei să afle despre aventura amoroasă desfășurată prin intermediul mesajelor e-mail. Gesturile ei de mânie nu sunt un semn bun pentru o relație pe termen lung.

Principalele patru semnale nonverbale ale înșelătoriei sunt :

1. un ritm mai scăzut al mișcărilor aprobatoare ale capului ;
2. un ritm mai accelerat al clipirilor ;
3. numărul mai mare de gesturi de autoatingere, mai ales de contacte între vârfurile degetelor și buze sau nas ;
4. folosirea unui număr mai mic de gesturi ale mâinilor în timpul vorbirii.

Partenerii care înșală transmit anxietate prin mișcări evazive ale ochilor, prin clipiri rapide și prin agitația degetelor. Neconvinși de propriile lor cuvinte, se abțin de la a face gesturile pe care le folosesc în mod normal pentru a-și accentua afirmațiile. În loc să gesticuleze, mâinile se strâng una pe cealaltă, iar degetele se împletesc. Vinovăția și nesiguranța sunt evidente în mișcările globilor oculari, care se rotesc în jos, pentru că persoana care vă înșală nu se simte în stare să vă întâlnească privirea. Nivelul mai mare de stres necesită mai mult oxigen și există un „punct de turnură” vizibil, atunci când respirația nu mai are loc pe nas, ci pe gură.

Semnalele nonverbale ale înșelătoriei și mâniei arată clar că există probleme în relație. Un semn și mai subtil este faptul că partenerii nu mai găsesc timp să se atingă. După ce dispare sentimentul de iubire, următorul lucru care dispare este atingerea :

Sunt căsătorită de opt ani cu prietenul meu din timpul facultății. Avem doi copii mici, o fetiță și un băiat. Ieri seară, după cină, stăteam în sufragerie, iar soțul meu era nefiresc de tăcut. L-am întrebat ce nu era în regulă și, fără nici un avertisment, mi-a spus că nu mă mai iubește și că vrea să divorțăm. Am rămas împietrită și fără cuvinte. De ani și ani avem un mic ritual conform căruia ne spunem „Te iubesc” măcar o dată pe zi. Abia de ne mai atingeam vreo dată, dar, pentru că ne exprimam iubirea prin cuvinte, credeam că totul era OK. Azi dimineață mi-a spus din nou că nu mă iubește.

Semnele dragostei prietenești

Atingerile nonsexuale. Atingerile, îmbrățișările și strângerile de mână sunt mai imediate și mult mai puternice decât cuvintele și sunt gesturi esențiale pentru a asigura persoana iubită de afecțiunea dumneavoastră. Din punct de vedere neurologic, cuvintele sunt procesate la niveluri mai înalte ale cortexului cerebral, înainte să ajungă conținutul afectiv în centrii emoționali inferiori. Pe de altă parte, gesturile de atingere merg direct spre centrii emoției înainte de a ajunge în cortexul cerebral. Atingerile regulate au un efect tămăduitor care determină partenerii să rămână împreună în pofida stresului zilnic al vieții. Atingerile nu doar arată faptul că țineți unul la celălalt, ci accelerează fluxul de endorfine, care produc plăcere și care sunt eliberate în sistemul nervos.

Îmbrățișați-vă partenerul de două ori pe zi pentru a vă arăta afecțiunea și dragostea și pentru a-i oferi alinare. Dacă a vedea înseamnă a crede, atingerea înseamnă a ști „sigur”.

O modalitate de a vă reconecta în mod tactil este „sărutul de douăzeci de secunde”. Conform prescripției date de consilierii maritali ca temă pentru acasă, cuplurile dedică timp unui sărut de douăzeci de secunde în fiecare zi. Contactul labial de lungă durată ridică nivelul testosteronului masculin și stimulează sentimentele de atașament și apropiere ale femeii. Cuplurile se reconectează și prin masaje regulate ale umerilor, mâinilor și picioarelor. În strânsă legătură cu nervii sensibili la emoții, umerii, buzele, mâinile și picioarele se simt stimulate din punct de vedere emoțional atunci când sunt atinse.

O voce drăgăstoasă. Pentru a auzi o voce drăgăstoasă, vorbiți în tonalități drăgăstoase. Conform studiului efectuat de Stanford Gregory și Stephen Webster de la Kent State University, partenerii se adaptează în mod inconștient fiecare la tonurile vocale ale celuilalt. Vorbiți cu

blândețe, pentru a vi se răspunde cu blândețe, sfătuiesc cei doi oameni de știință. Dacă vorbiți pe tonuri iritate, poruncitoare sau sarcastice, vi se va răspunde în același mod. Gregory și Webster, care studiază *teoria acomodării în comunicare*, spun că puteți controla tendința vocii partenerului cu ajutorul propriei dumneavoastră voci pentru a crea un fond de emoții pozitive.

Grație unor zone superioare ale emisferei cerebrale drepte, dedicată limbajului nonverbal, femeile percep mânia și înșelăciunea din vocile bărbaților mult mai ușor decât le simt bărbații în vocile femeilor.

Reacționăm prin anumite emoții la anumite sunete vocale. Cele trei note animale din vocea omenească – mârâiturile, lătrăturile și scheunatul – apar atunci când devenim încordați, mânioși sau supărați. Aceste străvechi vocalizări emit un mesaj tulburător – „ceva nu e în regulă” – și ar trebui evitate în contextul curțării. În recenta sa evoluție pentru a fi adaptată vorbirii, vocea umană a dobândit tonalități muzicale. Din punct de vedere psihologic, intonațiile melodioase ale unei voci sunt plăcute pentru auz. Deoarece persoana potrivită merită cheia sonoră potrivită, partenerul dumneavoastră ar trebui să audă întotdeauna o notă de entuziasm în vocea dumneavoastră.

În curtare, mâna dusă în
spatele capului este un
semnal clar că „ceva nu
este în regulă”



Cele trei note animale din vocea omenească – mârâiturile, lătrăturile și scheunatul – apar atunci când devenim încordați, mânioși sau supărați. Aceste străvechi vocalizări emit un mesaj tulburător – „ceva nu e în regulă” – și ar trebui evitate în contextul curtării.

O cheie a comunicării nonverbale este *redundanța*. Repetarea unui mesaj face ca acesta să fie mai ușor înțeles. Bărbații presupun, în general, că, după ce au rostit pe o tonalitate drăgăstoasă primele note ale discuției maritale, nu mai este necesar să continue astfel. Se întorc, în schimb, la tonalitățile mai joase folosite în compania altor bărbați. Femeile presupun că nivelul afecțiunii bărbatului se schimbă odată cu schimbarea tonului vocii lui. Bărbatul ar trebui să folosească în mod repetat tonuri afectuoase pentru a-și asigura partenera că ține la ea.

Un mod eficient de a vă arăta afecțiunea este acela de a lăsa la o parte ziarul, a tăia sonorul la televizor, a vă apleca înainte și a stabili contactul vizual în timp ce ascultați cuvintele partenerei dumneavoastră. În același timp, urmăriți gesturile buzelor, umerilor și mâinilor, care indică starea de spirit.

Un hohot de râs împreună. Cu cât râdeți mai mult împreună, cu atât vă apropiați mai mult. Râsul este o activitate care implică întregul creier: zonele trunchiului cerebral primitiv, centrii cortexului cerebral motor și cognitiv și zonele plăcerii din lobul frontal, din hipotalamus și mezencefal. În cazul râsului puternic, se văd zâmbetul cu gura deschisă, spasme involuntare ale mușchilor respiratori, nările umflate, lacrimile din ochi, înroșirea feței și mișcările de aplecare înainte ale capului și trunchiului.

În mai mare măsură decât râsul de amuzament, râsul social a evoluat la primate cu rolul de a consolida legăturile de prietenie. Iar astăzi funcționează în cazul nostru la fel ca în cel al gorilelor și cimpanzeilor (Van Hooff, 1967). Din punct de vedere emoțional, râsul împreună creează o senzație comună de euforie (Ruch, 1993).

Din punct de vedere fizic, râsul scade tonusul muscular și relaxează corpul. Din punct de vedere chimic, râsul atenuează stresul prin eliberarea unor elemente care produc euforie : endorfine, encefaline, dopamină, noradrenalină și adrenalină. Din punct de vedere social, râsul vă unește ca aliați împotriva altor persoane și împotriva forțelor pe care nu le puteți controla.

Râsul este contagios. Înregistrările cu persoane care râd difuzate la televizor stimulează în telespectatori o reacție contagioasă și inconștientă de râs înfundat, izopraxic. În curtare, principiul comportamentului identic unește partenerii care râd, prin faptul că ei își imită reciproc vocalizările ritmice, expresiile feței și mișcările. La fel ca în cazul atingerilor, al îmbrățișărilor și al vocii drăgăstoase, dozele zilnice de râs sincronizat consolidează în mod semnificativ dragostea prietenească.

Pe baza unor teste PSNV (profilul sensibilității nonverbale) efectuate asupra unui număr de șapte mii de subiecți din nouăsprezece țări, psihologul Robert Rosenthal de la Harvard a conchis că persoanele care citesc sentimentele exprimate prin intermediul gesturilor nonverbale sunt mai bine adaptate, mai sociabile și mai simpatizate decât cele ce nu au această abilitate.

Comunicați, comunicați, comunicați

Parafrazându-l pe legendarul jucător de baseball Lawrence Peter („Yogi”) Berra, „curtarea nu se încheie până nu se încheie”. Schimbați semne, semnale și gesturi nonverbale pe întreaga durată a relației. Utilizarea acestui ghid practic pentru a citi semnele dragostei dumneavoastră și pe cele ale partenerului vă poate ajuta să dobândiți auto-conștientizarea necesară pentru a avea relații pline de viață, trainice și empatică. Fie ca înțelegerea și cunoașterea pe care le dobândiți observând oamenii să vă ajute să vă găsiți sufletul-pereche pentru întreaga viață.

Bibliografie

- Alford, Richard (1996), „Adornment”, în David Levinson și Melvin Ember (coord.), *Encyclopedia of Cultural Anthropology* (pp. 7-9), Henry Holt, New York.
- Amato, Ivan (1992), „In Search of the Human Touch”, *Science*, 258, 27, noiembrie, pp. 1436-1437.
- Barber, Elizabeth (1994), *Women's Work : The First 20,000 Years*, Norton, New York.
- Bastock, Margaret (1967), *Courtship : An Ethological Study*, Aldine Publishing Co., Chicago.
- Beck, S., Ward-Hull, C. și McLear, P. (1976), „Variables Related to Women's Somatic Preferences of the Male and Female Body”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, pp. 1200-1210.
- Berman, Jennifer și Berman, Laura (2001), *For Women Only*, Henry Holt, New York.
- Birren, F. (1978), *Color & Human Response*, Van Nostrand Reinhold, New York.
- Blass, Elliott M. (1992), „The Ontogeny of Motivation: Opioid Bases of Energy Conservation and Lasting Affective Change in Rat and Human Infants”, *Current Directions in Psychological Science*, august, pp. 116-120.
- Bradbury, Jack W. și Vehrencamp, Sandra L. (1998), *Principles of Animal Communication*, Sinauer Associates, Inc., Sunderland, Mass.
- Burgoon, Judee K. (1994), „Nonverbal Signals”, în Mark L. Knapp și Gerald R. Miller (coord.), *Handbook of Interpersonal Communication*, ediția a II-a (pp. 229-285), Sage Publications, Londra.
- Buss, David M. (1998), „Psychological Sex Differences : Origins Through Sexual Selection”, în Blythe McV. Clinchy și Julie K. Norem (coord.), *The Gender and Psychology Reader* (pp. 228-235), New York University Press, New York.

- Canary, Daniel J. și Emmers-Sommer, Tara M. (1997), *Sex and Gender Differences in Personal Relationships*, The Guilford Press, New York.
- Cappella, Joseph N. (1983), „Conversational Involvement: Approaching and Avoiding Others”, în John M. Wiemann și Randall P. Harrison (coord.), *Nonverbal Interaction* (pp. 113-148), Sage Publications, Beverly Hills.
- Carlson, Neil R. (1986), *Physiology of Behaviour*, ediția a III-a, Allyn & Bacon, Boston.
- Chartrand, T.L. și Bargh, J.A. (1999), „The Cameleon Effect: The Perception-Behavior Link and Social Interaction”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (6), pp. 893-910.
- Cho, Emily și Fisher, Neila (1996), *Instant Style*, Harper-Collins, New York.
- Crown, Lawrence (1987), *Marilyn at Twentieth Century Fox*, Comet Books, Londra.
- Damasio, Antonio R. (1994), *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, G.P. Putnam's Sons, New York.
- Darwin, Charles (1871), „The Descent of Man and Selection in Relation to Sex”, în Charles Darwin, *The Origin of Species and the Descent of Man* (pp. 387-924), Random House, New York.
- Darwin, Charles (1872/1998), *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, ediția a III-a, Oxford University Press, New York.
- Dutton, D.G. și Aron, Arthur (1974), „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, pp. 510-517.
- Eibl-Eibesfeldt, Irenaus (1970), *Ethology: The Biology of Behavior*, Holt, Rinehart & Winston, San Francisco.
- Fast, Julius (1970), *Body Language*. M. Evans & Co., Inc., New York.
- Field, A.E., Cheung, L., Wolf, A.M., Herzog, D.B., Gortmaker, S.L. și Colditz, G.A. (1999), „Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls”, *Pediatrics*, 103 (3), p. e36
- Fincham, Frank D., Fernandes, Leyan O.L. și Humphreys, Keith (1993), *Communicating in Relationships*, Research Press, Champaign, Ill.
- Goleman, Daniel (1995), *Emotional Intelligence*, Bantam Books, New York.
- Grammer, Karl, Schiefenhoevel, W., Schleidt, M., Lorenz, B. și Eibl-Eibesfeldt, I. (1988), „Patterns on the Face: The Eyebrow Flash in Cross-cultural Comparison”, *Ethology*, 77, pp. 279-299.
- Gross, A.E. și Crofton, C. (1977). „What Is Good Is Beautiful”, *Sociometry*, 40, pp. 85-90.
- Hall, Edward (1959), *The Silent Language*, Anchor Books/Doubleday, Garden City, N.Y.

- Hess, E.H. (1975), „The Role of Pupil Size in Communication”, *Scientific American*, 233, pp. 110-119
- Hoebel, E.A. (1978), *The Cheyennes*, Holt, Rinehart & Winston, Chicago.
- Hogbin, Ian (1964), *A Guadalcanal Society: The Kaoka Speakers*, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Hopson, Janet (1980), „Growl, Bark, Whine & Hiss: Deciphering the Common Elements of Animal Language”, *Science*, 80, mai/iunie, pp. 81-84.
- Horne, Timothy (coord.) (1995), *Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Medicine and Surgery*, ediția a XXXVIII-a, Churchill Livingstone, Londra.
- Horvath, T. (1979), „Correlates of Physical Beauty in Men and Women”, *Social Behavior and Personality*, 7, pp. 145-151.
- Ingoldsby, Bron B. (1995), „Mate Selection and Marriage”, în Bron B. Ingoldsby și Suzanna Smith (coord.), *Families in Multicultural Perspective* (pp. 143-160), The Guilford Press, New York.
- Kandel, Eric R. (1991), „Perception of Motion, Depth and Form”, în Eric R. Kandel, James H. Schwartz și Thomas M. Jessell (coord.), *Principles of Neural Science* (pp. 440-466), ediția a III-a, Appleton & Lange, Norwalk, Conn.
- Kantowitz, Barry H. și Sorkin, Robert D. (1983), *Human Factors*, John Wiley & Sons, New York.
- Karson, Craig N. (1992), „Oculomotor Disorders in Schizophrenia”, în Anthony B. Joseph & Robert R. Young (coord.), *Movement Disorders in Neurology and Neuropsychiatry* (pp. 414-421), Blackwell Scientific Pubs., Cambridge, Mass.
- Kastor, Elizabeth (1994), „Head Over Heels”, *Washington Post Magazine*, 6 martie, pp. 28-30, 38.
- Kevles, Bettyann (1986), *Females of the Species: Sex and Survival in the Animal Kingdom*, Harvard University Press, Cambridge.
- Knapp, Mark L. (1972), *Nonverbal Communication in Human Interaction*, Holt, Rinehart & Winston, New York.
- Korthase, K.M. și Trenholme, I. (1982), „Perceived Age and Perceived Physical Attractiveness”, *Perceptual and Motor Skills*, 54, pp. 1251-1258.
- LaFrance, Marianne și Hecht, Marvin A. (2000), „Gender and Smiling: A Meta-analysis”, în Agneta H. Fischer, *Gender and Emotion: Social Psychological Perspectives* (pp. 118-142), Cambridge University Press, Cambridge.
- Langlois, Judith H. și Roggman, Lori A. (1990), „Attractive Faces Are Only Average”, *Psychological Science*, 1 (2), pp. 115-121.

- LeVay, Simon (1993), *The Sexual Brain*, MIT Press, Londra.
- Liebowitz, Michael R. (1983), *The Chemistry of Love*, Little, Brown, Boston.
- Malinowski, Bronislaw (1929), *The Sexual Life of Savages in Northern Melanesia : An Ethnographic Account of Courtship, Marriage and Family Life Among the Natives of the Trobriand Islands, British New Guinea*, Horace Liveright, New York.
- Manstead, Antony S.R. (1998), „Gender Differences in Emotion”, în Blythe McV. Clinchy și Julie K. Norem (coord.), *The Gender and Psychology Reader* (pp. 236-264), New York University Press, New York.
- Massey, Lorraine (2002), *Curly Girl*, Workman, New York.
- Masters, William H., Johnson, Virginia E. și Kolodny, Robert C. (1986), *Masters and Johnson on Sex and Human Loving*, Little, Brown, Boston.
- May, J.L. și Hamilton, P.A. (1980), „Effects of Musically Evoked Affect on Women's Interpersonal Attraction Toward and Perceptual Judgements of Physical Attractiveness of Men”, *Motivation and Emotion*, 4, pp. 217-228.
- Mehrabian, Albert (1967), „Orientation Behaviors and Nonverbal Attitude Communication”, *Journal of Communication*, 17, pp. 324-332.
- Mehrabian, Albert (1981), *Silent Messages : Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Wadsworth, Belmont, Calif.
- Mita, T.H., Dermer, M. și Knight, J. (1977), „Reversed Facial Images and the Mere-exposure Hypothesis”, *Journal of Personality & Social Psychology*, 13, pp. 89-111.
- Morris, Desmond (1967), *The Naked Ape*, McGraw-Hill, New York.
- Morris, Desmond (1983), „Social Intimacy”, în Albert M. Katz și Virginia T. Katz (coord.), *Foundations of Nonverbal Communication* (pp. 134-147), Southern Illinois University Press, Carbondale.
- Morris, Desmond (1994), *Bodytalk : The Meaning of Human Gestures*, Crown, New York.
- Mowat, Farley (1987), *Woman in the Mists : The Story of Dian Fossey and the Mountain Gorillas of Africa*, Warner Books, New York.
- Naumann, Earl (2001), *Love at First Sight : The Stories and Science Behind Instant Attraction*, Sourcebooks, Naperville, Ill.
- Nauta, Walle J.H. și Feirtag, Michael (1979/1990), „The Organization of the Brain”, în Rodolfo R. Llinás (coord.), *The Workings of the Brain : Development, Memory, and Perception (Readings from Scientific American Magazine, 1976-1987)* (pp. 17-36), W.H. Freeman, New York.
- Ogilvie, M.A. (1978), *Wild Geese*, Buteo Books, Vermillion, S. Dak.
- Parton, Dolly (1994), *Dolly*, HarperCollins, New York.

- Patzer, Gordon L. (1985), *The Physical Attractiveness Phenomena*, Plenum Press, New York.
- Perrett, D.I., May, K.A. și Yoshikawa, S. (1994), „Facial Shape and Judgements of Female Attractiveness”, *Nature*, 368, 17, martie, pp. 239-242.
- Pond, Caroline M. (1997), „Biological Origins of Adipose Tissue in Humans”, in Mary Ellen Morbeck, Allison Galloway și Adrienne L. Zihlman (coord.), *The Evolving Female: A Life-History Perspective* (pp. 147-162), Princeton University Press, Princeton, N.J.
- Pope, Harrison G., Phillips, Katharine A. și Olivardia, Roberto (2000), *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*, Free Press, New York.
- Porges, Stephen W. (1995), „Orienting in a Defensive World: Mammalian Modifications of Our Evolutionary Heritage. A Polyvagal Theory”, *Psychophysiology*, 32, pp. 301-318.
- Restak, Richard (1995), *Brainscapes*, Hyperion, New York.
- Richmond, Virginia P., McCroskey, James C. și Payne, Steven K. (1991), *Nonverbal Behavior in Interpersonal Relations*, ediția a II-a, Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- Rodgers, Joann, E. (2001), *Sex: A Natural History*, W.H. Freeman, New York.
- Ruch, Willibald (1993), „Exhilaration and Humor”, în M. Lewis și J.M. Haviland (coord.), *The Handbook of Emotion* (pp. 605-116), Guilford Publications, New York.
- Sapir, Edward (1927/1958), „The Unconscious Patterning of Behavior in Society”, în David Mandelbaum (coord.), *Selected Writings of Edward Sapir* (pp. 554-559), University of California Press, Los Angeles.
- Savic, I., Berglund, H., Gulyas, B. și Roland, P. (2001), „Smelling of Odorous Sex Hormonelike Compounds Causes Sex-differentiated Hypothalamic Activations in Humans”, *Neuron*, 31 (4), pp. 661-668.
- Stern, K. și McClintock, M.K. (1998), „Regulation and Ovulation by Human Pheromones”, *Nature*, 392, pp. 177-179.
- Stewart, Elizabeth G. (2002), *The V Book: A Doctor's Guide to Complete Vulvovaginal Health*, Bantam Books, New York.
- Stewart, R.A., Tutton, S.J. și Steele, R.E. (1973), „Stereotyping and Personality: I. Sex Differences in Perception of Female Physiques”, *Perceptual and Motor Skills*, 36, pp. 811-814.
- Stoddart, D. Michael (1990), *The Scented Ape: The Biology and Culture of Human Odour*, Cambridge University Press, Sydney.
- Tennov, Dorothy (1979), *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*, Stein & Day, New York.

- Tyrangiel, Josh (2002), „Dating After Doomsday”, *Time*, 1 octombrie, p. 107.
- Van Hooff, J. (1967), „The Facial Displays of the Catarrhine Monkeys and Apes”, in Desmond Morris (coord.), *Primate Ethology* (pp. 7-68), Aldine, Chicago.
- Vargas, Véronique (1997), „Reinventing the Rules”, *Style*, septembrie, pp. 149-152, 154, 156, 158, 160.
- Waal, Frans De (1982), *Chimpanzee Politics*, Jonathan Cape, Londra.
- Waller, Willard (1937), „The Rating and Dating Complex”, *American Sociological Review* (2), pp. 727-737.
- Walters, Mark Jerome (1988), *Courtship in the Animal Kingdom*, Doubleday, New York.
- Zajonc, R.B. (1968), „Attitudinal Effects of Mere Exposure”, *Journal of Personality and Social Psychology* (9), pp. 1-27.



PRACTIC

Charly Cungi – *Cum putem scăpa de stres*

Sylvie Lair – *Cum să memorăm*

Charly Cungi – *Cum să ne afirmăm*

Charly Cungi, Ivon-Druon Note – *Cum să facem față depresiei*

Alain Brulé – *Cum dialogăm și cum convingem*

Brigitte Bouillercé, Françoise Rousseau – *Cum să ne motivăm*

Jean Félix Fiehl – *Cum să ne realizăm proiectele*

Patrik Traube – *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*

Brigitte Bouillercé, Emmanuel Carré – *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*

Renée Marti – *Cum să evităm eșecurile*

Jean-Denis Ménard – *Cum să ne administrăm timpul*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaște-te pe tine însuși*

Christophe de Jaeger – *Cum să rămânem tineri*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaște-l pe celălalt*

Kyra Mesich – *Manual de supraviețuire pentru cei sensibili*

Guy Missoum – *Am reușit! Strategii, tehnici și metode*

Yvon Dalat – *Ghidul reușitei tale profesionale*

Peter Colwell – *Cheia succesului. Drumul tău către reușită*

Brian Clegg – *Dezvoltarea personală. Curs rapid*

Érica Guilane-Nachez – *Șansa e de partea ta! Metode și tehnici de autocunoaștere*

Kathy Glover Scott – *Femeia de succes*

Brian Clegg, Paul Birch – *Creativitatea. Curs rapid*

Brian Clegg, Paul Birch – *Arta de a-i conduce pe ceilalți.*
Curs rapid

Richard Denny – *Cum să comunici ca să câștigi.*
Secretele unei comunicări de succes

Gisèle Commarmond, Alain Exiga – *Arta de a comunica și de a convinge*

Richard Denny – *Încrede-te în tine însuși. Descoperă-ți potențialul pentru succes și fericire*

Ros Taylor, John Humphrey – *Cum să ajungi în top*

Ștefan Prutianu – *Antrenamentul abilităților de comunicare*

Louise Masson – *Politețea înainte de toate. Cum să reușești în afaceri*

Sylvie Royant-Parola – *Cum scăpăm de insomnii*

Érica Guilane-Nachez – *Transa, hipnoza și autohipnoza.*
Magia comunicării

Carole Collins, Carolyn Christison – *Trezește-te ! E mai târziu decât crezi*

Léo Léderrey – *Descurcă-te cum poți*

Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *O introducere în arta argumentării. Pledarea și respingerea argumentelor*

Charly Cungi, Serge Limousin – *Metode și tehnici de relaxare*

Georgeta Pânișoară, Ion-Ovidiu Pânișoară – *Managementul resurselor umane. Ghid practic*

Richard Denny – *Cum să te motivezi ca să câștigi*

Ștefan Prutianu – *Antrenamentul abilităților de comunicare.*
Limbaje ascunse

Sorin Ene – *Cum să ne învingem teama*

Philippe Turchet – *Sinergologia. De la limbajul trupului la arta de a citi gândurile celuilalt*

Mary Hartley – *Limbajul trupului la serviciu*

Mioara Dragostin – *Ghid practic de vestimentație pentru profesioniști*

Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *Arta argumentării.*
Manualul profesorului și compendiu de teste

Andra Șerbănescu – *Cum se scrie un text (ediția a III-a)*

Sorin Ene – *Cum reacționăm la stres*

David Givens – *Semnele dragostei și limbajul trupului.*

Ghid practic pentru îndrăgostiți

în pregătire :

Milton Cameron – *Comunicarea prin gesturi și atitudini.*

Cum să înveți limbajul trupului

Valérie Clisson, Arnaud Duval – *Teste de logică*

www.polirom.ro

Redactor : Ioana Aneci
Coperta : Angela Rotaru-Serbenco
Tehnoredactor : Alexandru Popovici

Bun de tipar : decembrie 2005. Apărut : 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506. Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;
(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail office@polirom.ro
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33.
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : polirom@dnt.ro



Tipografia S.C. PRINT MULTICOLOR S.R.L. Iași
str. Bucium, nr. 34, Iași, 700265
tel. 0232-211225, 236388, fax. 0232-211252
